CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Părinți liniștiți, COPII FERICIȚI

Cum să înlocuim țipetele cu conectarea

Dr. Laura Markham
fondatoarea AhaParenting.com

Coperta IV:

Un ghid revoluţionar despre creşterea unor copii responsabili, capabili şi fericiţi

Pornind de la cele mai recente cercetări pe tema dezvoltării creierului uman şi de la experienţa sa clinică cu părinţii, dr. Laura Markham are o abordare simplă, dar eficientă. Mesajul ei este următorul: cultivarea unei conectări emoţionale cu copilul produce o schimbare reală şi de durată. Când această legătură vitală este stabilită, nu mai e nevoie ca părinţii să apeleze la ameninţări, cicăleli, insistenţe, recompense sau chiar pedepse.

Acest ghid remarcabil îi va ajuta pe părinţi să-şi înţeleagă mai bine propriile emoţii – şi să şi le gestioneze –, astfel încât să poată acţiona cu empatie şi comunicând clar, pentru a creşte copii care îşi controlează singuri comportamentul. Exemplele folosite le oferă părinţilor cu copii mici sau preşcolari soluţii şi fraze gata testate.

Dacă v-aţi săturat de lupte de putere, de crize de furie şi aveţi nevoie de „soluţia” corectă, opriţi-vă din căutări. Sunteţi pe punctul de a descoperi acele instrumente practice care vă vor transforma stilul de parentingân mod pozitiv şi cu rezultate dovedite.

„Dr. Markham le demonstrează părinţilor cum empatia lor poate pregăti creierul copilului lor pentru gestionarea emoţiilor şi pentru fericire – precum şi pentru un viitor mai bun pentru omenire. Un mesaj simplu, dar revoluţionar, de iubire”.

— Nancy Samalin, autoare a patru cărţi de succes, printre care *Loving Without Spoiling*

„Dacă vreţi să aveţi mai multă încredere şi linişte în viaţa de părinţi, aceasta este cartea potrivită. Dr. Markham vă ajută să înţelegeţi mai bine comportamentul copilului vostru şi vă pune la dispoziţie instrumentele practice pentru a-l schimba”.

— Elizabeth Pantley, autoare a douăsprezece cărţi de succes, printre care şi *The No Cry Sleep Solution*

„Dr. Laura Markham ne oferă sugestii care ne ajută să creăm legături puternice cu copiii noştri. Dacă am urma cu toţii sfaturile originale şi sincere ale dr. Markham, am putea schimba lumea cu adevărat”.

— Peggy O[1] Marii, fondatorul Mothering.com

Părinţi liniştiţi, copii fericiţi îţi poate schimba viaţa ca părinte. Dr. Latura Markham ne împărtăşeşte câteva puncte de vedere de o valoare indiscutabilă şi care reprezintă o noutate absolută în lumea parentingului. Ba vă va arăta cum să oferiţi dragoste şi îndrumare într-un mod adecvai, iară ca acest lucru să vă epuizeze”.

— Palty Wipfler, fondator al Handinhand Parenting. org

„Dr. Markham dă numeroase exemple, înconjurând părinţii cu compasiune în timp ce le oferă strategii nepreţuite şi uşor de folosit pentru a. crea o relaţie sănătoasă şi plină de afecţiune cu copilul lor”.

— Lysa Parker şi Barbara Nicholson, fondatori ai AUaclunent Parenting Internaţional şi autori ai volumului Aâtachedat inc Heart

„Ideile dr. Laura Markham despre conectare şi îndrumare, nu control sunt foarte importante şi pol produce o schimbare în viaţa voastră ca părinţi. Teoria ci despre gestionarea emoţiilor noastre proprii – înainte de a ne ajuta copilul să şi le gestioneze pe ale lui este revoluţionară. Citiţi cartea şi veţi afla de ce îşi numeşte munca Aha! Parenting”.

— Dr. Lawrence J. Cohen, autor al volumului *Playful*

1

Parenting

„Teoria dr. Laura Markham este practică, uşor de aplicai şi transformatoare, la o ceaşcă de cafea, aşază-te într-un fotoliu confortabil şi fii pregătit să primeşti sfaturi grozave de la un nou prieten înţelept, părinte la rândul ei”.

— Jocquelinc Grecii, moderatorul emisiunii *The Great Parenting*

Show

„O resursă de nepreţuit… sfaturi utile şi încurajări pentru părinţi, pentru întărirea legăturii cu copiii lor şi despre cum să aibă grijă de ei înşişi. Le explică clar părinţilor ce impact şi ce influenţă au acţiunile lor de azi asupra a ceea ce se întâmplă mâine. Un format uşor de folosit pentru părinţi (adesea) obosiţi”.

— Lisa Sunburry, Regardingbaby. org

„C ompasiunea, înţelepciunea, hunuf-simţ* iubirea şi înţelegerea tir. Lama Markham ernerg clin fiecare cuvânt cu grijă ales* din fiecare exemplu sau sugestie din această carte delicioasă, bine scrisă şi uşor de citii. Dacă citeşti capitolul despre cum să-ţi stăpâneşti furia, «Ascultă-ţi furia mai degrabă decât să acţionezi sub impulsul ei» sau citatul meu favorit, «Copilul tău st poartă ca un copil pentru că *este* un copil», vei şti că ai găsit Biblia parentingului. Mulţumesc, dr. Laura Markham”.

— Reverend Susan Nason, educator pentru părinţi şi consultant

„Întreaga dinamică a familiei mele s-a schimbat într-un sens pozitiv, şi asta datorită dvs., dr. Laura Markham, şi Aâia Parenting, vom. Sper că nu o să vi se pară banal să vă spun că schimbaţi lumea”.

— Jennifer Andorsen, OurMuddyboots.com

„Am căutat în lung şi-n lat îndrumări pentru un tip de parentine sensibil, simplu, eficient şi adaptabil. Care să nu mă facă să mă simt vinovat. Care atinge o coardă sensibilă

şi este uşor de amintit când ai mai multă nevoie de el. L-am găsit la dr. Laura Markham. Relaţia mea cu copilul meu de 4 ani s-a îmbunătăţit de o mie de ori de când aplic metodele dumneavoastră. Felul în care răspândiţi acest mesaj simplu de iubire a fost revoluţionar pentru mine".

— Daniela, mama a doua leliţe de 2 şi, respectiv, 4 ani

„De când urmăm sfaturile ci, fiul meu a avut foarte rar crize de furie. Sfaturile dr. latura Markham chiar funcţionează şi fac ca a li părinte (şi a fi copil, aş adăuga eu) să fie mai uşor. Nu spun că sunt pevfeelă, dar ea mă ajută să învăţ să mă descurc mai bine cu fiul meu".

— Ticatrice, mama unui băieţel de 2 ani

„M-aţi ajutai să mă *schimb*, şi acesta e un lucru pe care nu am civzut că-l voi putea face vreodată. Cartea dvs. m-a făcut să mă gândesc la cine suni eu mai întâi, şi astfel am ajuns să mă gândesc cum să fie cu însămi ca părinte".

— Kimberley Yvelte Price, The Singlelmnch.com

j) r. Laura Markham, le spun tuturor celor care vor să mă asculte despre stilul dumneavoastră de parenting liniştit în loc de a crea momente de tensiune, dvs, creaţi legături, momente de iubire şi de împărtăşire a emoţiilor cu copiii noştri. Mulţumesc, dr. Laura Markham, pentru că aţi adus atâta înţelepciune şi iubire în lumea parentingului".

— Came B., mama a doi băieţi mai mici de 4 ani

IEI

Dr. Laur a Markham

Părinţi liniştiţi, copii fericiţi

Cum să înlocuim ţipetele cu conectarea

Traducere din limba engleză de Sanda Watt

Coperta: Denisa Năstasc Coordonator colecţie: Mi rima Jovin

PKACEFUL PARGNT, HAPPY KIDS

Copyright 20 J 2 by la ura Markham, PhD First edition: Deccmber 2012. This ediiion published by arrangement wilh l crigec, a member of Penguin Group (USA) LÂX\ a Penguin Randotn House Company

2015 MULŢI MEDIA EST PUBLISHING

Descrierea CI Pa Bibliotecii Naţionale a României MARKIIAM, Ijă URA

Părinţi liniştiţi, copii fericiţi: cum să înlocuim ţipetele cu conectarea / dr. Laura Markham: trad. din engleză: Sanda Watt.

— Bucureşti: Mulţi Media Lst Publishing, 2015 ISBN 978 – 606 – 93563 – 7 – 1

L Walt, Sanda (trad.)

159.922, 72

37.018.262

MULT! MEDIA EST PUBLISHING

www.lotu I despremame. ro

Comenziorii inc: shop, totutdespremame. ro/

Comenzi prin email: shoptoluldespremame. ro

Pentru Daniel EH şi Alice, care m-au învăţat să iubesc.

Şi pentru părinţii din toată lumea, a câtvr iubire formează viitoarele generaţii şi transformă omenirea: viitorul nostru se află în mâinile voastre.

„O singură generaţie de părinţi profund iubitori poate să schimbe structura cerebrală a următoarei generaţii, schimbând, astfel, lume”.

— Charles Raison

Cuprins

Cuvânt înainte Introducere

PA RTEA L: R BOL A REA EMOŢII 1 – OR

1. Părinţii liniştiţi cresc copii fericiţi Principala voastră responsabilitate ca părinţi ieşind din cercul vicios:

Să ne vindecăm rănile Cum să ne gestionăm furia

Cum să nu mai lipi la copil

Cum să îţi păstrezi calmul atunci când copilul arc o criză de plâns Poţi avea grijă de tine în timp ce îţi creşti copilul Zece reguli pentru acreşte copii grozavi

PARTEA A II-A: CONECTAREA

2. Ingredientul esenţial pentru părinţii liniştiţi şi copiii fericiţi De ce conectarea este secretul părinţilor fericiţi

Conectarea pe măsură ce copilul creşte *BEBELUŞI* (*O-/3 LUNI*):

DEZVOLTAREA CEREBRALA COPIII MICI (13 – 36 DE LUNI):

FORMAREA UNEI RELAŢII DE ATAŞAMENT OCROTITOR PREŞCOLARI (3 – 5 ANI):

DEZVOLTAREA INDEPENDENŢEI ŞCOLARI (6 – 9 ANI): BAZA ADOLESCENŢEI Bazele conectării

CUM SĂ REALIZEZI O CONECTARE PROFUNDĂ ÎNTRE TINE ŞI COPIL

ci va/ sm CÂRN) reia ţi-a ta cu nevoile

COPILULUI FUNCŢIONEAZĂ CUM SĂ TE APROPII DE UN COPIL DIFICIL Plan de acţiune

RESURSELE EMOŢIONAUZ ALE COPILULUI

DE CE ESTE TIMPUL SPECIAL ATÂT DE SPECIAL

OBICEIURI ZILNICE PENTRU O REL/lţth MAI SOLIDĂ

ŞI MAI CALDĂ INTRE TINE ŞI COPIL

FOLOSEŞTE CONECTAREA PENTRU A-ŢI SCOATE

COPILUL DIMINEAŢA PE UŞĂ

FOLOSEŞTE CONECTAREA PENTRU MOMENTE MAI

PLĂCUTE ÎNAINTE DE CULCARE

IO SUGESTII PENTRU CULTIVAREA UNUI TALENT

EXTRAORDINAR DEA ASCULTA
CUM ÎMI CONVING COPILUL SĂ MĂ ASCULTE?!
CÂND COPILUL PUR ŞI SIMPLU SE ÎNCHIDE ÎN SINE
CÂND VĂ BUXMŢI AMÂNDOI ÎN NEGATIVITATE
PARTEA A UÂA: ÎNDRUMARE, NU CONTROL
3. Să creştem copii care mi stăpânire de sine: îndrumarea emoţiilor de ce să îndrumăm emoţiile?
Inteligenţa emoţională pe măsură ce copilul creşte
BEBELUŞII (O-13 LUNI): TEMELIA ÎNCREDERII COPIII MICI (13 – 36 DE LUNI):
IUBIREA NECONDTPONA TĂ PREŞCOLARII (3 – 5): EMPAYIA ŞCOLARII (6 – 9 AND:
CONŞTIINŢA DE SINE EMOŢIONAIJ Elementele de bază ale îndrumării emoţionale CUM fă I DEZVOLTĂ COPIII INTELIGENŢA EMOŢIONAU EMPATIA, BAZA INTELIGENŢEI EMOŢIONALE ÎNCĂRCĂTURA EMOŢIONALĂ A COPILULUI SĂ ÎNŢELEGEM FURIA SATISFACEREA CEU) R MAI PROFUNDE NEVOI ALE COPILULUI
ÎNDRUMAREA EQ ÎN CAZUL COPIILOR DIFICIU Planuri de acţiune
7 PAŞI PENTRU CULTIVAREA 1NTEUGENŢEI EMOŢIONALE A COPILULUI ÎNDRUMAREA EMOŢIONALĂ ÎN CRIZELE DE PLÂNS
CÂND COPILUL FACE SCENE DAR. NU POATE PUNCT: CUM OFERIM UN SENTIMENT SIGURANŢA
JOACATE ALĂTURI DE CO
JOCURI PENTRU INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ RESURSE SUPLIMENTARE:
MATERIALE PENTRU CONFLICTELE DINTRE FRAŢI 139
4. Să creştem copil care *var* să se poarte frumos: îndrăzneşte să *nu* disciplinezi Secretul murdar despre

disciplină şi pedepse îndrumare pe măsură ce copilul creşte

BEBELUŞII (O-13LUNI):

REDIRECŢIONART EMFATICĂ

COPIII MIC7 (13 – 36DE LUN

EVITAREA LUPTELOR DE PREŞCOLARII (3 – 5 ANI):

CUM DEPRIND A UTOCONTROLUL ŞCOLARII (6-V ANI):

DEZVOLTAREA OBICEIURILOR Impunerea limitelor cu empotie: elementele de bază LINIA FINĂ DINTRE AUTORITATE ŞI PERMISIICITA TE

S.Ă-1 DAI SAU NU PALME LA FUND SUNT ŢIPETELE NOILE PALME I-l FUND?

TRANSFORMĂ PAUZELE DISCIPLINARE ÎN PA UZIC ÎMPREUNĂ

ADEVĂRULDESPRE CONSECINŢE CÂT DE EFICIENTĂ ESTE ABORDAREA POZITIVĂ ÎN CAZUL UNUI COPIL DIF

Planuri de acţiune

CUM SĂ IMPUI LIMITE EMPATICE

CUM SĂ AJUŢI COPIII CARE TESTEAZĂ UIMITEIJS

RENUNŢĂ LA CONSECINŢE:

12 ALTERNATIVE MINUNATE CUM SĂ INTERVENIM ÎN MOMENTUL DE CRIZĂ ÎNVAŢĂ COPIII SĂ Îşi rEZOLVE PROBLEMELE CU: U (DORUL CELOR 3R: REFLECŢIE.

REPARA RE ŞI RESPONSABILTră TE MENTENANŢA DE PREVENŢIE CE FACI CÂND COPILUL CHIAR SARE?

RESURSE SUPLIMENTARE: ARTICOLE

5. Să creştem copii care au realizări cu bucurie şi stimă de sine: înd ni marca măiestriei Cv este îndrumarea măiestriei?

Stimularea măiestriei pe măsură ce copilul creşte

COPIII MICI (13 – 36 OF. LUNI): FAC SINGUR: DEZVOLTAREA RĂSPUNSABIUTĂŢ!

PREŞCOLARII (3 – 5 ANI):

MĂIES mia DE SINE ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR ŞCOLARII (6 – 9 ANI):

EXPLORAREA PASIUNILOR Bazele măiestriei

ÎNCURAJAREA MĂIESTRIE!

CUM ÎŞI DEZVOLTĂ COPIII REZISTENŢA CUM FACEM REMARCI CONSTRUCTIVE CUM SĂ EVrp SĂ DEVII PĂRINTE-EUCOFTER DACĂ AI UN COPIL CyiRE NU ÎŞI DEZVOLTĂ MĂIESTRIA ÎN MOD NATURAL?

Planuri de acţiune

NU CĂUTA VINOVATUL DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂŢII DEZVOLTAREA UNEI JUDECĂŢI SĂNĂTOASE TEME FĂRĂ LACRIMI

Al ÎNCREDERE ÎN COPIL ŞI ÎN MAMA NATURĂ

Postfaţă

Când să soliciţi ajutor profesionist Viitorul este în mâinile tale

Mulţumiri

Resurse suplimentare Note

Vecinul meu David mi-a dat o lecţie preţioasă într-o dimineaţă, în timp ce îl priveam cum îşi învaţă fiul de 7 ani, Kelly, să împingă prin curte o maşină electrică de tuns iarba. Când îi arăta cum să întoarcă maşina ele tuns iarba la capătul peluzei, l-a strigat Jan, soţia lui, pentru a-i adresa o întrebare. Când s-a întors să îi răspundă, Kelly a împins maşina de tuns iarba direct în stratul de flori ce mărginea gazonul, tăind până la pământ o cărare de vreun metru.

Când a văzut ce se-ntâmplase, David şi-a ieşit din fire. Muncise din răsputeri să transforme straturile acelea de flori în mândria cartierului. A ridicat tonul şi aproape urla la sărmanul Kelly, când Jan a venit repede lângă ei, i-a

pus mâna pe umăr şi i-a spus: „David, te rog, să nu uităm… creştem copii, nu flori!”

Am petrecut mai bine de patruzeci de ani încercând să inspir şi să dau încredere oamenilor care vor să îşi atingă obiectivele profesionale şi personale. Una dintre cele mai dificile misiuni pentru majoritatea acestor persoane a fost să educe copii echilibraţi, activ i şi empatici, bucurându-se în acelaşi timp de o relaţie autentică, intimă şi fericită cu aceşti copii chiar şi în perioada adolescenţei şi a maturităţii timpurii. Ştiţi, fără îndoială, că nu este uşor.

Văd în fiecare zi, la atelierele pe care le ţin, adulţi care se zbat să se vindece şi să depăşească constrângerile rănilor din propria copilărie. Credeţi că aceste persoane au avut părinţi răi? Nu. Ca majoritatea dintre noi, au avut părinţi buni care erau limitaţi de modul în care au fost crescuţi ei înşişi, care uitau adesea că nu cresc flori, ci copii sau care, pur şi simplu, nu au avut niciodată ocazia de a învăţa cum să devină părinţi mai buni.

Adesea, părinţii care vin la cursurile mele şi cei pe care îi consilicz se luptă să iasă din acest cerc vicios şi să o ia de la început cu propriii copii, însă cele mai bune intenţii nu sunt mereu suficiente pentru a vindeca rănile vechi. Ne dorim să fim părinţi inspiraţi şi liniştiţi, dar ne este pur şi simplu extrem de greu în cultura pe repede-nainte şi în vremurile stresante în care trăim. Suntem atât de copleşiţi de propriile cmoţii şi probleme, încât ajungem, de multe ori, să ne pierdem controlul în faţa celei mai mărunte scăpări din partea unuia dintre copiii noştri. Şi, atunci când ne pierdem controlul, putem recita pe nerăsuflate lista cu tot ce este necesar pentru a fi părinţi mai buni: să fim mai răbdători, mai puţin stresaţi, să ţipăm mai puţin, să ne încurajăm şi să ne sprijinim mai mult copiii. Însă celor mai mulţi dintre noi ne este mult mai greu decât parc să atingem toate aceste deziderate.

Părinţii cave reuşesc au un secret. Sunt mai liniştiţi, mai calmi, dar sunt şi mai conectaţi – cu propriii lor copii şi cu propria înţelepciune interioară. Suni nu doar mai răbdători, ci par mai prezenţi şi mai plini de bucurie alături de copiii lor. De aceea copiii au un comportament mai plăcut, nemaifiind astfel necesar să strângă din dinţi ca să-şi păstreze calmul. Când copiii lor tund, din greşeală, florile, aceşti părinţi ştiu dinainte că este mai importanta creşterea copiilor decât un strat de flori frumos sau chiar impresionant.

Pârinfi liniştiţi, *copii fericiţi* este o carte care ne împărtăşeşte secretul părinţilor de succes. Răşfoiţi oricare dintre capitolele sale pline de substanţă, de sfaturi practice şi inspiraţionale şi veţi vedea că dr. Laura Markham ne învaţă cum să ne împlinim pe noi înşine pentru a le putea oferi copiilor ceea ce avem mai bun, nu ceea ce a mai rămas din noi. Capitole precum „Părinţii liniştiţi cresc copii fericiţi” ne reamintesc de acest adevăr profund, dar atât de ignorat.

Părinţii pe care îi cunosc eu nu prea au timp să citească. Această carte este extraordinară deoarece dr. Laura Markham a inclus *Planuri de acţiune*. Toate aceste pilule de înţelepciune sunt suficient de scurte pentru a le cili dintr-o suflare, înainte de culcare, în timp ce aşteptaţi în maşină ori în timp ce încercaţi să vă calmaţi înainte de a relua o discuţie cu ce! mic. Schiţele pas-cu-pas precum „Cum să îţi păstrezi calmul când copilul arc o criză de plâns” şi „Conectează” lu’ pentru momente mai plăcute la ora de culcare” sunt atât de simplu, încât pol şi asimilate şi aplicate chiar în toiul luptei.

Lupta nu se duce, de fapt, niciodată între părinte şi copil. Nu este decât expresia ulterioară a unei lupte interioare a părintelui. Pentru a le oferi copiilor ce avem mai bun este nevoie de multă muncă ca să ne rezolvăm conflictele interioare, ceea ce nu este niciodată uşor de

realizat. Dar ce motivaţie mai bună putem avea ca să ne asumăm acest travaliu decât iubirea pentru copiii noştri? Dr. Laura Markham ne oferă nouă, părinţilor, o întreagă serie de strategii pentru vindecarea propriilor răni şi aprofundarea conectării cu noi înşine, pentru a ne ajuta să creăm acea legătură profundă pe care no-o dorim între noi şi copii. Este adevărat că, după cum ne reaminteşte autoarea, „nu este niciodată prea târziu să avem o copilărie fericită”.

Să ai cartea Laurei Markham pe noptieră este ca şi cum un înger le-ar veghea, şoptindu-ţi secrete la ureche. Acestea sunt secretele pe care trebuie să le cunoască orice mamă şi orice tată pentru a deveni un părinte mai liniştit şi mai eficient şi, prin urmare, o persoană mai fericită.

Jack Canlicid

Coautor al Chicken Soup for fhe Părem X Soni şi ai Chicken Soup for the Mother’s Soni introducere

Secretele părinţilor liniştiţi

Bstc greu să creşii copii. Din cauza presiunilor din viaţa de zi cu zi, mul (i părinţi sfărşesc prin a se simţi vinovaţi» urmăriţi de sentimentul că s-ar putea descurca mai bine dacă ar avea un pic mai mult timp, dacă ar fi mai puţin obosiţi ori dacă ar şti, pur şi simplu, de unde să înceapă. Fiinţele umane nu sunt adaplate pentru a face faţă volumului de stres cu care ne încarcă viaţa noastră modernă şi, din acest motiv, este foarte greu să ne ascultăm instinctele părinteşti naturale. Trăim de parcă am fi obligaţi să ne creştem copiii în timpul liber, după ce ne-am îndeplinit solicitările de serviciu, am făcut naveta înapoi acasă şi ne-am ocupat de obligaţiile domestice. Mai mult, cultura în care trăim subminează relaţia dintre părinţi şi copii, îndepărtându-i unii de ceilalţi de la o vârstă mult prea fragedă.

Dar sunt şi părinţi care cresc copii minunaţi, fără prea mari bătăi de cap. Aceştia par să fie împăcaţi cu ei

înşişi în rolul de părinţi. Copiii lor se dezvoltă armonios. Care este secretul lor? Cum anume reuşesc să aibă copii care se transformă în adolescenţi şi adulţi extraordinari? Cum ar fi să afli ce fac ei şi să aplici aceleaşi soluţii pentru copiii tăi?

Este posibil! Aceşti părinţi au un secret. De fapt, au o întreagă viaţă secretă în mintea lor. Ei le vorbesc altfel copiilor. Vorbesc altfel cu 17 *înşişi*. Abordează întreaga aventură a creşterii copiilor dintr-o perspectivă nouă. S-ar putea spune că au avut câteva momente de revelaţie Aha! care au transformat modul în care îşi cresc propriii copii. Această transformare afectează modul în care ne percepem copiii şi în care relaţionăm cu ei la toate nivelurile şi se poate rezuma în Trei Idei Colosale. Idei colosale, dar simple şi care pol şi aplicate de orice părinte, iată-le mai jos.

TREI IDEI COLOSALE

1. Reglarea emoţiilor

Majoritatea părinţilor consideră că, dacă ar avea copii „cuminţi”, atunci şi-ar putea păstra calmul. Adevărul este că gestionarea propriilor emoţii şi acţiuni ne permite să fim liniştiţi, ca părinţi, în cele din urmă, nu ne putem controla copiii şi nici ceea ce le oferă viaţa, dar putem întotdeauna să ne controlăm propriile acţiuni. Parenting nu înseamnă ce face copilul, ci telul în care vom reacţiona noi. Mai mult, în mare parte, ceea ce numim parenting nu se întâmplă între părinte şi copil, ei în interiorul părintelui. Când o situaţie riscă să devină tensionată, reacţia părintelui poate ori să o delensioneze, ori să stârnească adevărate furii ale naturii. Ca să putem rămâne suficient de calmi încât să putem avea o reacţie constructivă la tot acest comportament copilăresc şi la emoţiile furtunoase care îl alimentează, este nevoie să ne maturizăm. Dacă profităm de toate acele momente când suntem călcaţi pe bătături pentru a reflecta, nu doar pentru a reacţiona, vom

observa când suntem pe cale să ne pierdem echilibrul şi ne vom putea recăpăta calmul. Această creştere interioară este cea mai grea încercare, însă ne va da puterea de a deveni, pas cu pas, părinţi mai liniştiţi.

Acest moment Aha! reprezintă înţelegerea faptului că prezenţa liniştită ei adultului va avea o influentă mai puternică asupra copilului decât ar putea avea vreodată ţipetele. Propria reglare emoţională – un termen mai elevat pentru capacitatea de a ne păstra calmul ne permite să tratăm oamenii din viaţa noastră, printre care şi oamenii mai mici, cu respect, calm şi responsabilitate. Doar aşa ajung copiii să fie echilibraţi emoţional, responsabili şi respectuoşi. În prima parte a acestei cărţi, veţi afla care sunt instrumentele necesare pentru a vă gestiona emoţiile, chiar şi în momentele în care copilul vă enervează.

2. Conectarea

Copiii se dezvoltă armonios atunci când se simt conectaţi şi înţeleşi. Calitatea relaţiei părintecopil depinde. Înainte de toate, de cât de puternică este legătura dintre line şi copilul liui. Atât! Altfel, avem o prea mică influenţa asupra lor („Copilul nu mă ascultă!”), tar munca de părinte se transformă intim corvoadă epuizantă şi nesatistacăloare. Copiii au nevoie să se simtă profund conectaţi cu părinţii lor, pentru că altfel nu se simt în siguranţă, iar mintea nu le poate funcţiona pentru a regla emoţiile şi a accepta îndrumarea parentală. Aşadar, dacă plasăm conectarea ca primă prioritate, copiii noştri vor fi nu doar mai fericiţi, ci şi mai dispuşi să colaboreze. Sunteţi pregătiţi acum pentru un moment Aha!? Doar această legătură plină de iubire care ne umple inimile poate să readucă bucuria în creşterea copiilor. În a doua parte a acestei cărţi[2] veţi afla cum să consolidaţi şi să umpleţi de

2 în original, time-out. melodii prin care copilul este izolai pentru o perioadă prestabilită in care să se liniştească singur şi să reflecteze la ceea ce a făcut, pentru a înţelege unde a greşit (n. tr.).

iubire legătura dintre voi şi copil.

3. Îndrumare, *nu* control

Oamenii mai mici se revoltă şi ei împotriva forţei şi controlului, la fel ca oamenii mari. Din fericire, suni întotdeauna receptivi în faţa influentei noastre, atâta vreme cât ne respectă şi se simt conectaţi cu noi. Copiii grozavi se dezvoltă prin îndrumare, gestionarea emoţiilor, a comportamentului şi dezvoltarea măiestriei, nu prin control, care aduce obedienţă de moment. Părinţii chibzuiţi ştiu că ceea ce fac astăzi fie sprijină, fie constrânge personalitatea în formare a copilului. Aceştia „îndrumă emoţiile", astfel încât copilul să îşi dezvolte inteligenţa emoţională, esenţială pentru gestionarea emoţiilor şi luarea unor decizii înţelepte. Aceştia Folosesc limitele empatice, şi nu pedepsele (nici măcar pauzele disciplinare4 şi consecinţele*[3]), pentru a sprijini copilul să îşi dezvolte mai degrabă autodisciplina, decât obedienta forţată. Suni conduşi deprincipii fundamentale, aşa încât nu acceptă compromisuri de la relaţionarea respectuoasă ori de la timpul petrecut în familie, dar nici nu îşi bat capul pentru aspecte mai puţin importante. Aşa ajung părinţii să fie liniştiţi, iar copiii mai fericiţi. Momentul Aha! aici este că o astfel de abordare prin îndrumare este cea mai potrivită pe termen lung pentru creşterea unor viitori adulţi fericiţi şi responsabili, şi este, în realitate, mai eficientă decât metodele tradiţionale în a dezvolta, pe termen mediu, copii autodisciplinaţi şi cooperanţi. În cea de-a treia parte a acestei cărţi, veţi afla de ce şi cum puteţi creşte astfel de copii.

Prin ce se deosebeşte această carte?

Cele mai multe căiţi pentru părinţi se concentrează pe modificarea comportamentului copilului. Şi, da, această carte vă va sprijini să ajutaţi copilul în dezvoltarea celor

3" in original, ronseqttemvs, metodă prin care copilul ar trebui să înveţe din consecinţele negative ale propriilor acţiuni (n. tr.).

mai bune calităţi ale sale. Dar acest sprijin este oferit din perspectiva celor Trei Idei Colosale – Reglarea emoţiilor, Conectare şi îndrumare, nu control. Veţi observa că fiecare dintre aceste idei colosale revine constant pe parcursul acestei cărţi, reprezentând, în acelaşi timp, principalul subiect al primelor trei pârli. Deoarece va trebui să vă gestionaţi propriile impulsuri şi emoţii, pentru o îndrumare şi conectare eficiente, veţi regăsi apeluri constante de *a* vă gestiona emoţiile, pentru a vă puica recăpăta echilibrul înainte de a interacţiona cu cel mic. Întrucât conectarea este elementul cheie pentru un parenting liniştit, se subliniază de-a lungul întregii cârti nevoia de a păstra o legătură puternică cu copilul dumneavoastră, fie că încercaţi să îl convingeţi să iasă dimineaţa din casă, fie că doriţi să nu îşi mai lovească fratele.

Cea de-a treia şi cea mai lungă secţiune din această carte „îndrumare, nu control1[4] – se concenU cază, în sfârşit, asupra copilului. Dar în locul unor sugestii pentru a-i controla ori manipula comportamentul prin pedepse şi recompense, veţi găsi schiţe pas-cu-pas pentru a vă îndruma copilul în aşa fel încât să îi susţineţi evoluţia către persoana încrezătoare, rezistentă, autodisciplinată şi inteligentă emoţional care vă doriţi să devină. O să ne concentram asupra interacţiunilor zilnice dintre părinte şi copil, care se înscriu în trei categorii principale, fiecare beneficiind de un capitol separat, iată o scurtă introducere a acestora:

Îndrumarea emoţională. Creierul copiilor mici este, la fel ca şi corpul lor, încă în dezvoltare, deci centrele cerebrale responsabile de raţiune nu s-au adaptat încă să modereze emoţiile puternice. Fie că suntem sau nu conştienţi de acest fapt, le transmitem copiilor, în mod

4 îndrumare iubitoare. Copiii sc bazează pe noi să îi îndrumăm în această lume mare şi descumpănitoare. Din păcate, lecţiile din propria copilărie şi mesajele culturale le transmit părinţilor

constant, mesaje despre emoţii, sugerându-le că sunt fie periculoase, fie pur şi simplu umane. Veţi găsi instrumente practice prin care să vă îndrumaţi copilul, astfel încât acesta să înveţe să îşi gestioneze mai bine emoţiile şi, drept rezullal comportamentul.

şI îndrume prin pedepse, forjă şi control. În locul amenințărilor (1, 2, 3…) sau manipulărilor, noi o să mergem la rădăcina comporiamentului copilului pentru a vedea ce emoţii se ascund acolo. Veţi fi sprijiniţi în abordarea acestor sentimente pentru a stimula inteligenţa emoţională a copilului, astfel încât să poată învăţa cum să îşi gestioneze emoţiile şi, prin urmare, comportamentul, ceea ce ajută la dezvoltarea autodisciplinei. Dacă sunteţi în căutarea unei perspective mai constructive asupra disciplinei care să îi încurajeze pe copii să *doivascu* să se poarte frumos – atunci acest capitol vi se adresează.

Încurajarea măiestriei. Copiii sunt curioşi, dar le subminăm adesea dorinţa de a învăţa. Pornind de la elementele de bază – cum ar fi conectarea, îndrumarea emoţiilor şi îndrumarea pozitivă oferite de această carte, în ultimul capitol veţi găsi instrumentele necesare pentru a proteja curiozitatea naturală a copilului şi a-i stimula pasiunile în dezvoltare, încurajând, în acelaşi timp, încrederea în sine şi rezistenţa de care are nevoie pentru a reuşi în viaţă.

Pe măsură ce analizăm fiecare dintre aceste subiecte, vom aplica cele Trei Idei Colosale pentru a transforma fiecare interacţiune cu copilul. Pe parcursul fiecărui capitol, voi sugera modalităţi specifice, practice şi esenţiale de a aplica aceste idei în viaţa de zi cu zi, pe măsură ce copilul trece prin fiecare stadiu de dezvoltare. Lectura de-a lungul stadiilor de dezvoltare va clarifica modul în care liniştirea bebeluşului şi acceptarea crizelor de furie ale copilului mic contribuie la dezvoltarea abilităţii copilului de a accepta propriile frustrări la vârsta de 4 ani,

de a se înţelege cu fraţii la 6 ani ori de a face faţă fetiţelor răutăcioase la 8, Mai mult, deşi această carte se încheie cu vârsta de 9 ani, veţi înţelege cum puteţi evita să creşteţi un copil care vă trânteşte uşa în nas la 12 ani sau care încearcă drogurile la 15. Fiecare capitol se încheie cu un ghid „Cum să…", în care veţi găsi exemple concrete de jocuri care vă ajută să depăşiţi problemele legate du creşterea copilului pe termen lung. Sper că le veţi încerca, că vă veţi juca şi că le veţi adapta necesităţilor familiei voastre.

De asemenea, în fiecare capitol veţi afla cum să folosiţi aceste Trei Idei Colosale pentru a vă regăsi liniştea, încrederea şi bucuria de a fi părinte. Nu este uşor, dar aduce multe satisfacţii. Pe măsură ce veţi ţipa mai puţin şi vă veţi conecta mai mult, copilul va deveni tot mai cooperant pe zi ce trece. Mai important decât atât, veţi vedea copilul dezvoalându-se armonios, pentru a deveni o persoană fericită, încrezătoare şi autodisciplinată. Vestea bună este că există şi modalităţi mai uşoare de a creşte copii. Ţipetele, ameninţările şi negocierile îţi pot strica ziua oricum. Părinţilor liniştiţi le este mult mai uşor să fie calmi şi răbdători. De ce? Deoarece acest mod de a creşte copiii dă naştere unei relaţii mai bune între părinte şi copil, copiii fiind mai dispuşi să aibă un comportament plăcut, în timp ce părinţii se bucură mai mult de copiii lor. Părinţii liniştiţi au găsit, practic, o modalitate de a readuce bucuria în creşterea copiilor.

Poţi fi un părinte mai liniştit

„Crearea urnii cămin plin de iubire, compasiune, fără ţipete şi judecăţi a fost un dar pe care l-am făcut nu doar copiilor mei, ci şi mie însămi. Am evoluat, peste noapte, nu doar ca părinte, ci şi ca persoană. Surit atât de recunoscătoare faţă de dr. Uiurct Markham care a fost ca o stea călăuzitoare în viaţa mea".

— Jennifer, mama a patru copii în vârstă de 15, 12, 9

şi 6 ani.

Această carte este rezultatul colaborării mele cu mii de părinţi prin website-ul Aha! Parenting şi prin activitatea mea privată de consilier. Am formare de psiholog clinician specializat în dezvoltarea şi creşterea copilului. Reflectez în fiecare zi la ceea ce ajută copiii să se dezvolte armonios şi lucrez alături de părinţi pentru a-i ajuta în creşterea unor copii fericiţi, sănătoşi emoţional şi autodisciplinaţi.

Cu cât cunosc mai mulţi părinţi, cu atât mi se întăreşte convingerea că toţi părinţii fac tot ce pot pentru copiii lor. Însă majoritatea părinţilor nu au avut acces la informaţiile necesare pentru a-şi ajuta copiii să devină nişte fiinţe umane minunate. Mai mult, părinţii primesc sfaturi vontruproductive, chiar distructive, din cauza cărora creşterea copiilor se transformă într-o luptă:

„Cum o să înveţe să se liniştească dacă nu o laşi să plângă?" „Laudă-l şi spune-i ce băiat bun este ori de câte ori poţi!"

„O, s-a supărat… distrage-i repede atenţia!"

„Cea mai bună modalitate de a pune capăt irnei crize de furie la supermarkel? Spune-i că tu pleci acasă şi îndepânează-te. Credomă, vine imediat după tine!"

„Încearcă să te manipuleze".

După cum voi arăta, multe dintre practicile de creştere a copiilor obişnuite astăzi generează lupte inutile şi tensiune între părinţi şi copii. Ni se spune să controlăm comportamentul copilului, dar cum putem face asta? Se poate folosi forţa doar atunci când copiii sunt mici, dar, dacă nu răspundem nevoilor şi emoţiilor care au generat un anumit comportament, problemele se vor înrăutăţi. În acelaşi timp, prin folosirea forţei, nu facem decât să subminăm dezvoltarea emoţională sănătoasă pe care cu toţii ne-o dorim pentru copiii noştri. Mai rău, ne poate eroda empatia pentru copil, deoarece, în loc să ne urmăm instinctele care ne spun, în mod natural, să împlinim

nevoile copiilor noştri, ne închidem inima. Aud în fiecare zi despre părinţi care îşi doresc să fi înţeles ideile din această carte încă de la naşterea copilului lor. *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi* este o carte concepută pentru a vă ajuta să aveţi o relaţie parentală excepţională, crescând, în acelaşi timp, persoane fericite, autodisciplinate şi sănătoase din punct de vedete emoţional.

La sânul marii iubiri

Fie că sunteţi în căutarea unor studii ştiinţifice care să vă orienteze deciziile parentale ori vă întrebaţi cum să gestionaţi anumite provocări, iie că aţi ajuns să vă smulgeţi părul din cap, aţi ales cartea potrivită. Nimeni nu este complet liniştit tot timpul; altfel nu am mai avea despre ce să vorbim aici. De fiecare dată când luaţi decizia de a vă trata pe voi înşivă sau copiii cu mai multă compasiune, faceţi încă un pas către pacea interioară şi fericirea durabilă.

Pe măsură ce citiţi această carte, nu uitaţi să vă felicitaţi chiar şi pentru cel mai mărunt progres în direcţia cea bună. Orice schimbare se face pas cu pas. Viaţa nu este decât simpla acumulare de clipe şi fiecare dintre acestea reprezintă o ocazie de a schimba direcţia. Chiar şi atunci când ne modificăm reacţia la câteva lucruri cave au ioc astăzi, ne vom găsi orientaţi către schimbare. Şi, înainte să ne dăm seama, lucrurile vor sta cu totul altfel.

Cu toţii ne dorim să creştem copii faţă de care să rămânem apropiaţi, care să ne iubească şi care să poarte mai departe iubirea noastră atunci când nu vom mai fi. Cu toţii ne dorim să creştem copii care se dezvoltă armonios din rădăcinile şi cu aripile pe care le-am oferit noi, care să îşi amintească, mai târziu, o copilărie plină de iubire şi râsete care i-au lacul să se simtă atât de încrezători în ci înşişi, încât orice părea posibil. În fiecare zi din copilăria copilului vostru, creaţi acest viitor.

Nu exista părinţi perfecţi şi nu există copii perfecţi.

Dar există multe familii care trăiesc în sânul unei mari iubiri. Această carte vă este dedicată vouă, celor care formaţi aceste familii.

Partea I

Reglarea emoţiilor

„Cel mai important lucru pe care mi l-au oferit şi care îmi lipseai înainte este că aveam nevoie să mă ajut pe mine şi să mă iert, să am răbdare cu mine la fel de mult pe cât încercam să am cu fiica mea. Şi a trebuit să învăţ, să internaii/cz efectiv faptul că modul în care se comporta nu mă reprezenta pe mine sau modul în care o creşicam (cel puţin nu în majoritatea situai îi lori), ci că reprezenta, mai degrabă, ceea ce simţea şi nevoile pe care le avea în momentul respectiv”.

— Alene, mama a doi copii cu vârste mai mici de patru ani

J

Părinţii liniştiţi cresc copii fericiţi

H o vorbă care spune că nimic nu e mai greu decât să creşti copii. Dar de ce este atât de dificil? Când adresez această întrebare publicului, părinţii îmi sugerează, de obicei, două motive. Primul ar fi că miza este atât de mare. AL doilea, că nu există o metodă bine definită care să-ţi spună aşa e bine.

O metodă e bună, alta mai puţin bună. Miza este cu siguranţă Foarte mare, însă ştim, de fapt, destul de multe despre cum putem să creştem copii fericiţi, responsabili, respectuoşi, sănătoşi emoţional şi autodisciplinaţi. S-au realizat foarte multe studii pe acest subiect important, iar părinţii se vor bucura să afle cât de folositoare sunt rezultatele care au ajutat cercetătorii. Toate aceste studii arată că părinţii care au o reacţie caldă şi care tratează cu atenţie şi respect nevoile unice ale copilului ca persoană, care impun limite cu înţelegere şi îndrumă într-un mod

constructiv emoţiile copilului cresc oameni extraordinari. Este rezonabil, dar dificil. După cum orice părinte ştie, partea dificilă ţine de gestionarea propriilor emoţii, pentru a reuşi să procedăm astfel măcar din când în când.

Indiferent de singularitatea dificultăţilor în care ne pune copilul nostru, dacă vrem să fim părinţi buni, trebuie să lucrăm şi cu noi înşine. Copilul nu ne provoacă furie sau anxietate care ne aruncă în lupte de putere, acestea provin mai degrabă din propriile temeri şi îndoieli. Propriile experienţe din copilărie, traumele timpurii – mai mici şi mai mari fac parte din personalitatea noastră. Mai mult, sunt acea parte din noi care reacţionează atunci când ne supărăm. De aceea, când suntem furioşi ori speriaţi, trebuie să recunoaştem că întotdeauna este la mijloc o experienţă timpurie neplăcută care ne face să reacţionăm astfel. Copiii au un dar în a declanşa toate acele sentimente nefericite din propria copilărie şi, de aceea, singura modalitate de a deveni părinţi liniştiţi este să împiedicăm în mod conştient aceste vechi sentimente să producă o nouă suferinţă.

De fapt, ceea ce ne dorim cu cea mai mare ardoare pentru copiii noştri depinde de munca interioară cu noi înşine. Cu toţii ne dorim să creştem copii care să ajungă adulţi fericiţi, iubiţi de ceilalţi şi cu noroc în dragoste. Dacă reflectăm la propriile relaţii din copilăria timpurie şi învăţăm să ne ocrotim pe noi înşine, le putem oferi copiilor noştri – *îi poţi oferi copilului tău* un mediu sigur care va forma baza pentru relaţii iubitoare pentru tot restul vieţii acestora. Nu putem controla ceea ce i se întâmplă copilului, dar putem mări şansele ai acesta să se înconjoare de persoane care se vor purta frumos cu el şi îl vor ajuta să găsească sensul profund al vieţii.

Ne dorim, de asemenea, să creştem copii care îşi pot controla comportamentul atât pentru că vor avea o viaţă mai uşoară, cât şi pentru că este de datoria noastră, ca

părinţi. Iar noi ştim cum să creştem astfel de copii. Când ne gestionăm propriile emoţii şi copiii şi le gestionează pe ale lor, ceea ce îi va ajuta să îşi controleze comportamentul, când sunt suficient de legaţi de noi încât să îşi dorească acest lucru.

În cele din urmă, ne dorim o viaţă de succes pentru copiii noştri. Nu neapărat în sensul de a câştiga recompensele oferite în societatea noastră pentru realizări, ci în sensul de a descoperi, a evolua şi a-şi împărtăşi darurile unice pe întreaga durată a vieţii lor. Ştim şi cum să ajutăm copiii să ajungă aici. Ţine, în mare parte, de gestionarea propriilor anxietăţi, pentru a-i da copilului libertatea de a se descoperi pe sine şi de a deveni încrezător şi rezistent.

Unii copii au, din naştere, un temperament mai dificil, iar autocontrolul nostru, ca părinţi, este şi mai important pentru aceştia. Dar indiferent de ceea ce copilul aduce în lume, nitului în care interacţionezi cu el îi va da sau nu posibilitatea de a avea o viaţă împlinită. Copiii ne încântă şi ne exasperează, ne emoţionează şi ne enervează. Efectiv, implicit, copilul ne va cere să creştem şi nu-i. Dacă puteţi, observaţi când începeţi să vă enervaţi şi încercaţi să vă recăpătaţi echilibrul înainte de a reacţiona, dacă vă puteţi linişti propria anxietate, dacă puteţi reflecta la propria experienţă, împâcându-vă cu aceasta, puteţi creşte copii sănătoşi emoţional care au succes pe toate planurile. Puteţi deveni un părinte liniştit, care creşte copii fericiţi.

Principala voastră responsabilitate ca părinţi

„Mindfulness: când îi permiţi unei emoţii să apară şi să treacă, fără să reacţionezi în funcţie de ea”.

— Benedict Carcy1

„Mindfidness: când nu loveşti pe cineva peste gură; M

11 ani, citat de Sharon Salzberg7

Copilul se va comporta, fără îndoială, ca un copil, adică cineva care încă învaţă, care are alte priorităţi decât ale tale, care nu va reuşi întotdeauna să îşi gestioneze sentimentele şi acţiunile. Şi, lăra îndoială, comportamentul său copilăresc va reuşi, uneori, să vă calce pe nervi. Devine o problemă atunci când începeţi şi voi să vă comportaţi ca nişte copii. Cineva trebuie să aibă un comportament matur, dacă ne dorim ca fiul sau fiica noastră să înveţe ce înseamnă aista. Problemele apar când şi noi începem să ne comportăm copilăreşte. Dacă, în schimb, ne stăpânim ceea ce înseamnă că ne remarcăm emoţiile, dar le lăsam să se consume fără să acţionăm în baza acestora dăm un exemplu de reglare emoţională, iar copiii noştri învaţă de la noi.

Există un motiv pentru care companiile aeriene ne spun să ne punem întâi noi masca de oxigen. Copiii nu pot ajunge la acele măşti şi nu putem şti dacă se vor descurca să le folosească în mod adecvat. Dacă ne pierdem cunoştinţa, copiii nu ne pot salva şi nu se pot salva nici pe ci înşişi. Deci, chiar dacă suntem dispuşi să ne sacrificăm pentru a ne salva copiii, este responsabilitatea noastră să ne punem întâi nouă masca.

Copiii nu îşi pot gestiona singuri furia. Ei nu înţeleg nimic din accesul de gelozie care îi determină să îşi lovească surioara, de exemplu. Au nevoie de ajutorul nostru pentru a gestiona teama că nu îi iubim pentru că nu ar fi suficient de buni. Ştiu că, dacă ar 11 suficient de buni, nu şi-ar mai lovi surioara şi nu ar şterpeli bombomea aceea şi nu s-ar arunca la podea ţipând. Dar nu se pot abţine, oricât de mult ar încerca. (Cam ca noi atunci când mâncăm o bucăţica de prăjitura în plus.)

La fel ca în situaţia măştilor de oxigen, este de datoria noastre să ne ajutăm copilul să îşi gestioneze emoţiile, ceea ce îl va ajuta şi comportamental. Din păcate, atunci când suntem stresaţi, extenuaţi şi lipsiţi de

vitalitate, tiu putem fi prezenţi într-un mod constructiv pentru copiii noştri mai mult decât putem fi atunci când leşinam în avion.

De aceea, principala responsabilitate a părintelui este să fie conştient de propria stare interioară. Starea de *mindfulness* este opusă celei în care îţi pierzi răbdarea; Nu mă înţelegeţi greşit – *mindfit/ness* nu înseamnă că nu simţi furie, ci că eşti conştient de sentimentele tale, *dar nu reacţionezi sub imperiul lor*. Furia este prezentă în orice relaţie. Însă reacţiile nechibzuite generate de aceasta, vorbe sau acţiuni, pot compromite modul în care ne creştem copiii.

Emoţiile sunt utile, sunt asemenea beculeţeiorde pe bordul maşinii. Dacă aţi vedea o luminiţă roşie pâlpâind în maşină, nu aţi vrea să o acoperiţi sau să rupeţi firele care o fac să pâlpâie, nu-i aşa? Aţi lua în considerare informaţia şi aţi face ceva în acest sens, ducând maşina în service pentru schimbarea uleiului. Dificultatea cu emoţiile umane constă în aceea că, de foarte multe ori, nu ştim ce să facem atunci când le simţim. Avem tendinţa înnăscută de a reacţiona la toate emoţiile „negative” (acele luminiţe roşii din psihicul nostru care se aprind pe parcursul unei zile) în trei moduri: luptăm, fugim sau îngheţăm.

Aceste strategii funcţionează bine în majoritatea situaţiilor urgente. Însă, în ciuda temerilor noastre, creşterea copiilor nu este, în mod normal, o situaţie urgenta. De obicei, în creşterea copiilor şi în viaţă, cea mai bună atitudine în faţa acestor emoţii supărătoare este să reflectăm, nu să reacţionăm. Cu alte cuvinte, nu acţionaţi în momentul în care simţiţi emoţia.

Uneori, veţi fi copleşiţi de hormonii „luptă sau fugi”, dar dacă exersaţi suficient încât să remarcaţi momentul în care începeţi să pierdeţi controlul, veţi putea reveni la o stare de echilibru. Acei spaţiu interior de linişte va garanta că acţiunile voastre sunt înţelepte şi iubitoare.

Dar ce se întâmplă atunci când, pur şi simplu, nu suntem în stare să facem asta? Când o acţiune a copilului te înnebuneşte, iar toate eforturile noastre de a ne păstra calmul sunt în van?

Ieşind din cercul vicios:

Să ne vindecăm rănile în absenţa reflecţiei, istoria se repeta adesea… Studiile au urâtul cât se poate de darea ataşamentul copiilor faţa de noi este influenţat de ceea ce ni s-a întâmplat atunci când eram mici, dacă nu vom reuşi să analizăm şi să înţelegem ivspectivele experienţe.

— Dau Siegel”.

Celebrul psiholog DAV. Winnicolt a făcut multe observaţii înţelepte despre părinţi şi copii. Preferată mea este aceea conform căreia copiii nu au nevoie de părinţi perfecţi. Tot ceea ce trebuie să facem este’s;! evităm să îi rănim şi să le oferim „devotamentul obişnuit”, ecl caic a fost dintotdeauna aşteptat din partea părinţilor.

Din păcate, nu este atât de uşor precum parc, înainte de toate, devotamentul nu este absolut deloc obişnuit. Devotament, după cum bine ştiu părinţii, înseamnă să faci ture dintr-un capăt în cdălull al camerei la ora două noaptea, ţinând în braţe un copil care plânge din cauza unei infecţii la ureche. Devotament înseamnă să fiivi ultima sforţare pentru a intra în bucătărie să prepari cina copiilor după o zi lungă, când, de fapt, lot ce îţi doreşti lui este decât să te arunci pe canapea şi să moţăi. Devotament înseamnă să îţi dai jos jacheta într-o noapte răcoroasă pentru a o înfăşura în jurul copilului care doarme pe scaunul din spate al maşinii. Acest devotament obişnuit este aceeaşi iubire profundă care i-a făcut pe părinţii din toate timpurile să se arunce între copilul lor şi vreo sursă de pericol, de la cioburi care zburau prin aer ia soldaţi inamici.

Dar chiar dacă ne exprimăm devotamentul prin dorinţa de a ne pune copiii pe primul loc, lot nu este uşor

să fii un părinte „suficient de bun”. Până şi cea mai devotată mamă sau cel mai devotai lată îşi poate răni ori traumatiza copilul. Chiar şi părinţii care îşi adoră copiii şi care şi-ar da şi viaţa dacă situaţia ar cere-o. De unde această prăpastie între intenţiile şi acţiunile noastre? Motivul este acela că, deşi niciodată nu ne-am răni în mod conştient copilul, o mare parte din activitatea de creştere a copiilor, la fel ca în orice alta relaţie, se petrece în afara atenţiei noastre conştiente.

Adevărul este că aproape toţi am fost răniţi atunci când eram copii şi, nevindecate, aceste răni ne vor împiedica să ne creştem copiii aşa cum ne dorim cu adevărat. Dacă există vreo situaţie în care ai fost traumatizai când erai copil, poţi fi sigur că acelaşi gen de situaţie te va face să suferi ca părinte şi să îţi răneşti, la rândul tău, copilul.

Avem multe astfel de exemple la îndemână: tatăl care repetă inconştient cu propriul fiu prejudecăţile în care a fost el însuşi crescut Mama care nu le X) ale impune copiilor limite deoarece nu poate face faţă furiei acestora şi care sfârşeşte prin a creşte copii egocentrici şi încordaţi. Părinţii care lucrează peste program deoarece se îndoiesc de capacitatea de a fi interesaţi (a se citi: de a iubi) de propriii copii. Fiecare dintre noi are datoria de a-şi analiza în mod conştient rănile unele mai mici, altele mai dureroase astfel încât să nu îi rănim şi noi pe copiii noştri.

F.se minunai totuşi că, atunci când oşti părinte, ţi se creează un fel de hartă a acestor răni, ceea ce-ţi oferă şansa de a Le analiza în profunzime şi de a le vindeca. Copiii au capacitatea extraordinară de a ne arăta aceste răni, de a ne scoate la iveală fricile şi furiile. Mai bine klvcâl orice maestru Zen ori terapeut copiii ne oferă, ocazia perllvia de a ne creşte şi de a ne vindeca. Majoritatea părinţilor spun că iubirea pentru copiii lor i-a transformal: i-a făcut mai răbdători, mai capabili de

compasiune, mai altruişti. Vom li întotdeauna extrem de sensibili în privinţa chestiunilor cam m-au modelat psihicul timpuriu, dar, pe măsură ce ne vindecăm vechile răni, comportamentul nostru nu va mai fi dirijat de acestea şi vom constata cum aceste răni ne pun în gardă, ne motivează, ne fac părinţi mai buni.

Deci cum ne putem vindeca rănile din copilărie, devenind părinţii care dorim să fim pentru copiii noştri?

Fii un părinte conştient. Dacă suntem atenţi, vom remarca momentele în care copiii încep să ne enerveze. Nu este ca şi cum vor avea un comportament mai puţin copilăresc întotdeauna îl vor ave-a, este normal la vârsta lor. Dar ceea ce îi deranjează pe unii părinţi este întâmpinat de alţii cu o atitudine calmă, caldă, amuzată care îi va stimula pe copii să îşi *dorească* să aibă un comportament adecvai. Ori de câte ori ne enervăm, înseamnă că am dat peste ceva ce trebuie vindecat. La modul cel mai serios! De fiecare dată când copiii ne enervează, nu fac decât să ne arate cu degetul problemele nerezolvate din copilăria noastră.

Ieşi din cercul vicios. Foloseşte butonul de pauză interior. Nu este necesar să repeţi istoria cu propriii copii. Chiar şi atunci când te-al împotmolit adânc pe drumul greşit, spune: STOP! Respiră adânc şi apasă pe bulonul de pauză. Gândeşte-te la ce urmează să se întâmple dacă nu alegi alt drum. Închide gura, chiar şi în mijlocul propoziţiei. Nu te simţi jenat, pentru că nu faci decât să oferi un exemplu de bună gestionare a furiei. O să te poli simţi jenai atunci când vei avea o criză de furie, fiziologice care ne fac să fim „furioşi”, facem şi spunem lucruri pe care nu le-am face sau spune niciodată altfel. Când corpul şi emoţiile noastre sunt în starea de „luptă sau fugi”, copilul pare să fie duşmanul. Respiră adânc şi aşteaptă până te calmezi înainte să iei vreo decizie sau să faci ceva.

Apasă butonul de reiniţializare a propriei „povesti”.

Dacă ai avut o copilărie tristă, nu poţi schimba asta. Dar *poţi* alege ce păstrezi din acea copilărie: „povestea” ta. Poţi face asta reflectând la propria copilărie, retrăind sentimentele dureroase, dar şi adoptând noi perspective. Dacă tatăl tău te-a părăsit, iar tu ai tras concluzia că nu ai fost suficient de bun, este momentul să îţi clarifici situaţia şi să înţelegi, din noua perspectivă de adult, că la erai mai mult decât suficient de bun, iar că plecarea lui nu a avut nicio legătură cu tine. Dacă mama ta te lovea, iar tu ai tras concluzia că crai un copil rău, o perspectivă mai corectă ar fi că mama ta era speriată şi că ar fi lovit chiar şi cel mai angelic copil din lume. Tu crai la fel ca orice copil: căutai iubirea şi atenţia ei în singurul mod pe care îl cunoşteai. Să ajungi să le împaci cu propria poveste şi să o rescrii este un proces dureros, dar eliberator. De asemenea, este singura cale de a deveni părintele liniştii care îţi doreşti să fii pentru copilul tău.

Relaxează-te. Tuturor ne este greu să fim părinţii care am vrea să fim atunci când suntem stresaţi. Stabiliţi o rutină care să vă ajute să vă relaxaţi: practicaţi un sport cu regularitate, yoga, o baie caldă, meditaţie. Nu aveţi timp? Implicaţi restul familiei. Puneţi muzică şi dansaţi împreună, laccţi o plimbare, culcaţi copiii devreme, câiindu-le ceva vineri seara, pentru o noapte liniştită şi relaxantă în care să recuperaţi orele de nesomn.[5]

Alteori, un „parteneriat de ascultare” cu alt părinte, după cum recomandă Patty Wipfler de la lland în lâand Parenting, poate fi un adevărat colac de salvare. Sau poate vrei să faci parte dintr-un grup de sprijin între părinţi. Dacă simţi că nu găseşti nicio cale de ieşire, caută un terapeut care să te ajute să mergi mai departe într-o viaţă mai fericit! Nu este nicio ruşine să ceri ajutor. Ruşine este

---

5 Caută sprijin în rezolvarea vechilor probleme. Orice părinte arc nevoie de sprijin şi de ocazia dc a vorbi despre munca grea pc care o face. Uneori, putem discuta cu prietenii sau rudele.

să îţi negi responsabilitatea parentală şi să îţi răneşti copilul fizic sau psihic. Dacă tu consideri că ai nevoie de ajutor, nu mai sta, solicită-l chiar acum.

Niciun părinte nu este perfect, deoarece oamenii sunt prin definiţie imperfecţi, indiferent de cât de mult vom lucra cu noi înşine, nu vom avea întotdeauna o influenţă pozitivă asupra copiilor noştri. Dar, pe măsură ce suntem din ce în ce mai atenţi, apăsăm butonul de pauză interior şi ne gestionăm stresul, devenim tot mai liniştiţi, liste ceea ce îi oferă oricărui copil o şansă mai mare de a fi fericit

Winnicott avea dreptate. Copiii noştri nu au nevoie de perfecţiune din partea noastră. Au nevoie de un părinte care să fie dispus să se maturizeze, care se schimbă şi care îşi deschide inima în loc să şi-o închidă.

Cum să ne gestionăm furia

Această abordare este atât de diferită, încât mi-a schimbat viaţa cu totul Partea cea mai bună e că nu-ţi, cere să fii perfect Trebuie să fii tu însuţi, sincer şi dispus să recunoşti că ai greşit, în loc să creezi momente de criză de-a lungul zilei, creezi momente de conectare* şi de iubiret în care le împărtăşeşti copiilor emoţiile tale. Aceste momente îi învaţă pe copii cum să ofere ce au mai bun, fără să fie perfecţi a doar ei înşişi.

Carne, mama a doi băieţi cu vârste mai mici de 4 ani[6]

Pentru e: l nu suntem decât oameni, ne vom găsi în situaţii de „luptă sau fugi” în care copilul va începe să pară inamicul. Când suntem cuprinzi de furie, suntem, fizic, pregătiţi de luptă. Hormonii şi nourotrunsmiţâtorii ne vor inunda corpul, determinând muşchii să se tensioneze, pulsul să accelereze, respiraţia să se scurteze. Este

6 în original, Usteningpurfrtership* metodă predată şi in România, reprezintă o înţelegere între doi adulţi prin care aceştia , pentru a se descărca. \ orbesc despre problemele lor şi sc ascultă, cu înţelegere, pe rând fn. ir.J.

imposibil să îţi păstrezi calmul în astfel de momente, dar ştim cu toţii că un atac asupra copiilor noştri – oricâtă alinare ar aduce pe moment nu este deloc ceea ce ne dorim să facem.

l.uaţi-vă aşadar, acum, următorul angajament: tara lovituri, fără înjurături, fără insulte şi fără ameninţări. Dar ţipetele? Niciodată adresate copilului! Asia ar fi deja o criză de furie. Dacă simţi că nu poţi lăra să ţipi, du-te în maşină, ridică geamurile şi ţipă acolo unde nu te aude nimeni, fără să foloseşti cuvinte, deoarece acestea te vor înfuria şi mai tare.

Copiii se înfurie şi ei, deci le veţi face de două ori un dar atunci când vă luaţi angajamentul gestionării constructive a furiei. Nu numai că nu îi veţi răni, dar le veţi oferi şi un exemplu demn de urmat. Desigur, copiii vă vor vedea furios din când în când, dar vor învăţa foarte mult din modul în care veţi gestiona aceste situaţii. Vreţi să îi învăţaţi că cel mai puternic este cel care câştigă mereu? Că şi părinţii au crize de furie? Sau că furia este omenească şi că, pe măsură ce creştem, învăţăm să ne gestionăm furia cu responsabilitate? Iată cum puteţi făcc asta:[7]

chiuveta de la bucătărie. După care vă pute (i aşeza pe canapea câteva minute. Când vă aflaţi în altă cameră sau în spatele unei uşi închise, folosiţi acei moment pentru

7 Luaţi o pauză. Recunoaşteţi că furia nu este cca mai potrivită stare în care să interveniţi în vreo situaţie, în schimb, puteţi lua o pauză, pentru a reveni după ce v-aţi liniştit. Când copilul este suficient de mare încât să poată fi lăsat singur câteva clipe, puteţi merge la baie, să vă clătiţi faţa cu apă şi să trageţi aer în piept. Spuncţi-i pe un ton cât mai calm cu putinţă: „Sunt prea furios în clipa asta ca sâ vorbesc despre asta. Am nevoie de o pattză casa mă liniştesc. " Dacă ieşiţi din încăpere nu înseamnă câ aţi lăsat copilul să câştige, ii va da dc înţeles cât dc grav este ccca ce a făcut şi va avea un exemplu de autocontrol. Când copilul este atât dc mic, încât să se simtă abandonat dacă ieşiţi, puteţi folosi

a vă linişti, nu pentru a vă adânci şi mai tare în furia gândului că aveţi dreptate. Respiraţi adânc, lent şi spuneţi o scurtă manira pentru a vă recăpăta calmul. Copilul vă va privi. Nu vă gândiţi că trebuie să îl învăţaţi o lecţie despre cât de mult a greşit, pentru că primeşte cea mai importantă lecţie pe care ar putea-o învăţa: cum să-şi gestioneze emoţiile într-un mod responsabil.

Ajutaţi-vă corpul să se elibereze de furie. Când sunteţi foarte furioşi, aveţi nevoie de o modalitate de a vă calma. Opriţi-vă, respiraţi, amintiţi-vă că nu este o situaţie de urgenţă. Scuturaţi din mâini pentru a elimina tensiunea. Respiraţi adânc de zece oi i. Dacă trebuie să faceţi un zgomot, zumzăiţi. Puteţi, de asemenea, să căutaţi ceva care să vă facă să râdeţi, ceea ce vă va ajuta să vă detensionaţi şi să vă schimbaţi dispoziţia. Chiar şi dacă vă forţaţi să zâmbiţi, veţi transmite sistemului nervos mesajul că nu este o uigenţă, iar acesta va începe să se relaxeze. Apăsaţi punctul de digitopunctura clin laterala fiecărei palme (cantul palmei cu care se aplică loviturile în karate), în timp ce respiraţi şi vă exprimaţi intenţia de a vă linişti, Dacă simţiţi nevoia de a vă descărca fizic furia, puneţi muzică şi dansaţi. Puteţi urma şi vechiul sfat de a lovi într-o pernă, dar este de preferat dacă vă puteţi descărca astfel atunci când sunteţi singuri, deoarece copilul se poate speria dacă vă vede lovind cu furie într-o pernă.[8]

Ascultaţi-vă furia în loc să acţionaţi mânaţi de ea. Furia, asemenea oricărui alt sentiment, este firească precum braţele sau picioarele. Noi suntem responsabili

---

8 Schimbaţi-vă gândurile pentru a vă schimba emoţiile. Dacă vă gândiţi că aveţi un copil răsfăţat care va deveni un golan, alunei nu o să vă puteţi calma. Copilul vostru este, de fapt, o persoană foarte tânără care suferă şi vă arată, prin comportamentul Iui. ceea cc simte. Reamintiţi-vâ: „Se poartă ca un copil pentru cu ESTE un copil... Are cea mai mare nevoie de iubirea meu tocmai atunci când pare să o «merite» cel mai puţin... Nu face decât sâ îmi ceară ajutorul cu nevoile şi emoţiile lui legitime. "

doar pentru ce, alegem să facem cu ea. Furia ne învaţă, de multe ori, o lecţie importantă, dar când acţionăm sub imperiul furiei, cu excepţia rarelor cazuri în care trebuie să ne apărăm, suntem de prea puţine ori constructivi, deoarece facem alegeri pe care nu le-am face niciodată într-o stare mai raţională. O gestionare constructivă a furiei înseamnă să limităm exprimarea acesteia şi să o folosim drept metodă de diagnosticare, atunci când ne liniştim, să determinăm ce nu este în regulă în viaţa noastră încât să ne lăsăm cuprinşi de furie şi ce putem face pentru a schimba situaţia? Uneori răspunsul este direct legat de modul în care ne creştem copiii: trebuie să ne schimbăm abordarea înainte ca lucrurile să scape de sub control; ori începem să ne culcăm copiii cu jumătate de oră mai devreme; ori încercăm să reparăm relaţia cu copilul nostru de nouă ani, astfel încât acesta să nu mai fie atât de nepoliticos. Uneori, descoperim cu surpriza că suntem, de fapt, furioşi pe celălalt părinte care nu se comportă ca un partener deplin în creşterea copiilor ori chiar pe şeful nostru; Alteori, furia ne aminteşte că avem nevoie de mai mult somn său, de ocazia mai frecventă de a ne vărsa ofili cu un prieten cai e ne va} accepta cu întreaga noastră gamă de emoţii, iar alteori răspunsul este că ducem cu noi o furie pe care nu o înţelegem şi pe care o îndreptăm asupra copiilor şi că trebuie să solicităm ajutorul unui; terapeut sau al unui grup de sprijin pentru părinţi, este aceea de a ne calma, pentru a găsi apoi căi constructive de a aborda situaţia care ne-a înfuriat, pentru rezolvarea problemei şi evitarea furiei, pe viilor.

Aşteptaţi înainte de a disciplina. Nu aveţi motive să emiteri decrete în pripă. Nu vor aduce niciodată vreun beneficiu dezvoltării copiilor pe termen lung şi nici nu vor fi prea eficiente în evitarea aceleiaşi probleme, pe viitor. Spuneţi cât mai puţine lucruri cu putinţă până vă liniştiţi, eventual ceva de genul: *Trebuie să mă calmez înainte să*

pot discuta despre asta. „Luaţi o pauză de zece minute şi, clacă tot nu vă simţiţi suficient de liniştiţi pentru a reiaţi una într-un mod constructiv, puteţi adăuga: *„Aş vrea să mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat şi să vorbim mai târziu”.*

Evitaţi pedeapsa fizică, indiferent de situaţie. Folosirea violenţei vă poate face să vă simţiţi mai bine pe moment, deoarece vă descărcaţi furia, dar este nocivă pentru copil şi, în cele din urmă, *va* submina lucrurile bune pe care le faceţi ca părinte. Palmele la fund sau chiar peste faţă au darul de a degenera în violenţă periculoasă şi, uneori, chiar fatală. Faceţi orice este necesar pentru avă controla, inclusiv părăsiţi încăperea. Dacă nu reuşiţi să vă controlaţi şi recurgeţi la violenţă fizică, cereţi-i iertare copilului, spuneţi-i că forţa nu este niciodată acceptabila şi solicitaţi ajutor.

Evitaţi ameninţările. Ameninţările pe care le faceţi când sunteţi furioşi nu sunt niciodată rezonabile. Din moment ce ameninţările sum eficiente numai dacă sunteţi dispuşi să le duceţi la bun sfârşit, vă vor submina autoritatea, iar copilul va fi şi mai puţin dispus să respecte regulile data viitoare, situaţia să degenereze. Avem puterea de a ne calma sau de a ne supăra pe noi înşine, cal şi pe cel cu care vorbim, în funcţie de tonul vocii şi de cuvintele pe care le alegem. (Nu uitaţi că trebuie să oferiţi un exemplu…)

Ţineţi cont de faptul că purtaţi o parte din vină. Dacă sunteţi dispuşi să evoluaţi emoţional, copilul vă va arăta întotdeauna ce aspecte personale cer atenţia voastră. Dacă nu sunteţi, vă veţi găsi, la nesfârşit prinşi alături de copil în acelaşi vârtej. Asumaţi-vă responsabilitatea de a vă gestiona, în primul rând, propriile emoţii. Se prea poate ca cel mic să nu devină un îngeraş peste noapte, însă comportamentele dificile se vor reduce dramatic odată ce veţi învăţa să vă păstraţi calmul.

Sunteţi încă furioşi? încercaţi să aflaţi din ce cauză.

Nu vă ataşaţi de propria furie. Odată ce aţi ascullal-o şi aţi făcut schimbările necesare, renunţaţi la că dacă nu funcţionează, amintiţi-vă că furia este întotdeauna o reacţie de apărate. Ne fereşte de sentimentul că suntem vulnerabili. Pentru a risipi furia, analizaţi rana sau teama din spatele ei. Dacă vă sperie crizele de furie ale fiicei voastre sau dacă sunteţi supăraţi pentru că fiul vostru a Iovi i-o pe surioara lui, deoarece aţi fost cândva o surioară lovită, reflectaţi la acele sentimente şi vindecaţi-le. Odată ce veţi jfi dispuşi să simţiţi emoţiile care o provoacă, nu veţi mai avea nevoie să vă apăraţi cu ajutorul furiei, iar aceasta se va risipi.

Acordaţi atenţie doar problemelor importante. Orice interacţiune negativă cu propriul copil consumă un capital relaţional valoros. Acordă atenţie problemelor importante, cum ar fi modul în care copilul tratează alte persoane, într-un context mai larg, deşi te scoate din minţi faptul că îşi aruncă haina pe podea, nu are rost să periclitezi resursele relaţiei voastre dintr-un astfel de motiv.[9]

Cum să nu mai ţipi la copil

un plac toate sfaturile tale. Dar am constatat că nu funcţionează câinii atunci când îmi păstrez calmul, ceea ce este extrem de gtvu. De Jefui meu. /tp foarte mult la fel era şi mama mea. Vin dintr-o mare familie de urlători. Cum pot să întrerup acest ciclu?

Cynthia, mama a trei copii cu vârste mai mici de şase ani

Majoritatea părinţilor ţipă. Cea mai mare parte a timpului, nici măcar nu ne mai dăm seama. Vocea noastră devine, pur şi simplu, din ce în ce mai sonoră. Sau ştim că ţipăm, dar ni se pare complet justificat în momentul respectiv. Doar *vezi* şi tu ce *a făcut* copilul?)

---

9 Dacă tc lupţi adesea cu furia, mergi la terapie. Nu trebuie să îţi fie ruşine să ceri ajutor. Nu iaci, ca părinte, decât să îţi asumi responsabilitatea de a evita să îţi răneşti copilul fizic sau psihic.

Dar ştim cu toţii că, atunci când nu ţipăm, avem parte de reacţii mai bune din partea copiilor. Ţipetele fac ca o situaţie dificilă degenereze, creând o furtună într-un pahar cu apă. Şi, serios, cum putem aştepta de la copii să înveţe să îşi controleze emoţiile, când noi nu ni le putem controla pe ale noastre?

Dacă, în schimb, ne putem păstra calmul, toată lumea se va linişti. Oferim un exemplu de reglare emoţională. Avem capacitatea de a interveni mai eficient pentru a rezolva problema. Copilul va învăţa cum să facă trecerea de la supărare la o stare de calm, va (i mai cooperant, îşi va controla mai bine emoţiile, în viitor, relaţia cu acesta se va consolida.

Iar dacă e să fim sinceri, ştim că ţipăm, de fapt, din cauza problemelor noastre. Alţi părinţi reuşesc (este adevărat!) să rămână empatici în faţa unor comportamente similare şi chiar să facă glume pe scama lui. Pentru că, indiferent de cât de dificil este comportamentul copilului, nu reprezintă altceva decât un strigăt de ajutor. Uneori, acel comportament solicită impunerea unei liniile ferme, dar niciodată ca noi să fim răutăcioşi. Şi nu îţi poţi ajuta copilul câtă vreme ţipi.

Nu este uşor să încetezi să mai ţipi. Deşi îţi doreşti cu disperare să pui capăt ţipelelor, tot te trezeşti ţipând. Dacă s-a ţipat la tine, în trecut, este nevoie de enorm de mult efort pentru schimba ceva. Dacă ştii că vrei să nu mai ţipi, te asigur că este absolut realizabil, indiferent de cât de înrădăcinat ar fi acest comportament. Nu-i mare ştiinţă.

Ai nevoie de aproximativ trei luni. Ca atunci când înveţi să cânţi la pian, începi cu arpegiile, exersezi în fiecare zi şi începi, curând, să cânţi melodii simple. Într-un an, ajungi să cânţi o sonată. Am văzul sute de părinţi reuşind.

Va fi greu să nu mai ţipi? Da. Nu ne oprim prin magic. Este nevoie de efori susţinui, zilnic. Nimeni nu o

poate face în locul tău. Să jiu mai ţipi poate părea un miracol, dar este un obiectiv ce poate fi atins. Când îţi gestionezi cu atenţie emoţiile, într-o zi o să-ţi dai seama că nici nu îţi mai aminteşti când ai ţipat ultima oară. Vrei să încerci?

I-aţi angajamentul. Studiile arată că, atunci când ne luăm un „angajament" conştient, verbal să facem ceva, şansele de a realiza acel obiectiv sunt foarte mari, mai ales dacă depunem efort zilnic? n acest sens. Prin opoziţie, simplul fapt de a „aspira „la o schimbare sau chiar „regretul" că am făcut ceva nu schimbă, în general, nimic. Aşadar, notaţi-vă în scris această intenţie („Mă voi adresa cu respect copilului meu.") şi afişaţi hârtia într-un loc unde o veţi vedea frecvent, imaginează-ţi cât de frumos va fi căminul tău atunci când nu vei mai ţipa. Iraagineză-ţi cum vei reacţiona calm – poate chiar cu empatie sau simţul umorului! – la ceea ce le-a lacul să ţipi astăzi. Revinn des la această imagine, îţi vei programa, astfel, subconştientul. Dacă meriţi bulinuta sau nu. Te sperii? Se prea poate, însă doar aşa vei putea răspunde în faţa cuiva.

(Eşti împotriva bulinuţelor? Şi eu, în cazul copiilor, pentru că învaţă ceva greşit, iar despre asta vom discuta în detaliu în capitolul despre disciplină. Dar, din moment ce părinţii deţin puterea în familie, aceasta este o modalitate de ari oferi copilului posibilitatea de a trage părintele la răspundere. Şi nu îmi fac griji că părintele va învăţa ceva greşit, atâta vreme cât nu eşti tentat să impui şi copilului acordarea bulinuţelor pentru un ton respectuos. HI are mai puţin autocontrol decât tine atunci când este furios şi va învăţa ce! mai bine din exemplul personal al părintelui.)

Opreşte-te, renunţă, respiră ori de câte ori observi că ai ridicat tonul sau că urmează să ridici tonul. Cum?

Taci imediat ce remarci că începi să îţi pierzi răbdarea. Închide gura. Nu te poţi opri din a emite sunete? Zumzăic, dacă vrei neapărat să faci un zgomot. Dar

închide gura.

Renunţă. Serios! Renunţă, pentru moment. Nu este o urgenţă. (Iar dacă este, asigură-te că toată lumea este în afara oricărui pericol după care poţi relua acest proces.) Pur şi simplu, nu trebuie decât să le îndepărtezi de situaţie.

Respiră adânc de zece ori. Scutură-ţi mâinile. Acest gest le va scoate din „creierul replilian" – reacţia luptă, fugi sau îngheaţă – şi te va aduce la realitate. Acum poţi alege cu adevărat cum să reacţionezi.[10]

Fă orice funcţionează pentru tine pentru a linişti reacţia corporală de luptă sau fugi – respiră adânc, spune o mantra, udă-ţi fala cu apă rece, priveşte bulinuţele de ton respectuos, aminteşte-ţi că se poartă ca un copil pentru că *este* într-adevăr un copil. Adu-ţi aminte că nu este o situaţie urgentă.

fă-o de la capăt. Vei şti când ai ieşit din starea luptă sau fugi, deoarece copilul nu va mai părea un duşman, ci copilaşul tău iubit, pe care ai promis ca îl vei respecta, iubi şi îndruma pozitiv, astfel încât să devină o persoană iubitoare şi minunată. Acum, poli relua discuţia.

Este greu, nu-i aşa? *foarte* greu, atunci când eşti copleşit de neurotransmiţători care îţi dictează să ataci. Dar este simplu. Nu faci decât să amâni discuţia până când le calmezi.

Te întrebi cum va învăţa copilul dacă nu ridici vocea? Când copiii sunt speriaţi, intră în starea de luptă sau fugi, iar centrele cerebrale responsabile de învăţare sunt închise. Copilul *nu poate* învăţa atâta vreme cât ţipi. Este întotdeauna mult mai eficient să intervii cu calm şi compasiune. Mai mult, atunci când ţipi, îţi pierzi

---

10 Rcmniiitcştc-ţi: tu eşti adultul, iar copilul învaţă din tot ceea ce faci, chiar acum. Priveşte-ţi copilul şi spuneri: „Fac eforturi pentru a-mi păstra calmul. Nu vreau să fip. Dâ-mi voie sâ mâ liniştesc şi apoi o luăm de la capăt, bine?"

credibilitatea în faţa copilului, care va fi mai puţin deschis la influenţa ta.[11]

Te întrebi dacii nu eşti sincer cu tine însuţi? Copilul a vă/ui că crai foarte supărat. A văzut, de asemenea, că ţi-ai gestionat cu responsabilitate emoţiile. Să fii autentic în privinţa trăirilor talc nu înseamnă niciodată că trebuie să le „arunci", nefiltraic, pe umerii altcuiva. După cum spune Dalai Lama: „*Fii bun ori eh câte ori este posibil*; *şi este întotdeauna posibil*". Mai mult, este vorba despre ceea ce simţi *tu* şi numai o parte dintre aceste emoţii provin din interacţiunea dintre tine şi copil. Cea mai mare parte a acestora ţin de trecut şi de modul în care priveşti situaţia.

Şi dacă te trezeşti ţipând iar, în ciuda celor mai mari eforturi pe care le depui? Se va întâmpla la început; de mai multe ori. Dar nu este o greşeală, dacă înveţi din asta. Foloseşte fiecare moment în care o dai în bară ca pe o ocazie de a schimba ceva în rutina ta, în atitudine sau modul în care ai grijă de tine, astfel încât să faci faţă mai bine data viitoare. Caută ajutor pentru a te putea schimba.

Nu uita că încă îţi poţi îndruma copilul – de data aceasta cu respect. Dacă faci asta de fiecare dată când te trezeşti ţipând sau că eşti în pragul de a tipa, îţi vei dezvolta foarte repede atenţia conştientă necesară pentru a te opri înainte de a deschide gura.

DE LA SUPĂRARE LA LINIŞTE CU UN EXERCIŢIU DE TREI MINUTE

„Dr. Markham… Spui că pentru a evita să tip trebuie

11 Te temi ca nu cumva să îţi laşi copilul să scape prea ieftin? Copilul suferă, iar comportamentul lui „inadecvat" este un SOS prin caic îţi cere ajutorul. Are un comportament dificil deoarece simte emoţii foarte puternice pe care nu le poate înţelege şi pe care nu le poate articula verbal. Desigur, tu stabileşti limite şi modelezi comportamentul, însă îndrumarea ta nu trebuie să fie niciodată răutăcioasă ori înfricoşătoare. îţi doreşti să îţi vezi copilul umiându-ţi îndrumarea pentru că te iubeşte şi nu ar vrea niciodată sa te dezamăgească, nu pentru că îl sperii.

să aştept până mă liniştesc şi să încete, apoi, să o iau de la capăt cu fiul meu. Dar atunci când sunt furioasă nu reuşesc să mă liniştesc atât de repede. Este, uneori, nevoie de o oră întreagă pentru a reuşi să mă liniştesc. În tot acest timp, Jiul meu a făcut ceva greşit, iar eu trebuie să îl pun la punct".

— Jen, mamă

Prin exerciţiul „Stop, lasă şi respiră" vei reuşi să te linişteşti suficient de repede încât să încerci să o iei de la capăt cu discuţia care le-a supărat. Dar când corpul intră în starea de luptă sau fugi, eşti inundat de neurotransmiţători care îţi spun să ataci. Copilul pare să fie duşmanul, iar tu vei simţi nevoia de „a-l pune la punct" imediat.

Corpul nu are nevoie de o oră pentru a se calma decât atunci când, poate, ai dat nas în nas cu un tigru. Serios. Indiferent de ce a făcut copilul, nu se poate să fie o urgenţă. Dacă îţi ia mai mult de câteva minute să te calmezi înseamnă că nu i-ai transmis corpului tău că este o alarmă falsă şi, de aceea, este încă în starea de luptă sau fugi. Mintea este, probabil, şi ea în stare de asediu, aşa că îţi ia o oră să te linişteşti.

Indiferent de ce a făcut copilul, vei reacţiona într-un mod mult mai constructiv când te vei linişti, iată un moment Aha! de trei minute pentru a schimba perspectiva şi a-ţi linişti reacţia de luptă sau fugă:

Minutul 1: Ce gând te supără?

Spuneţi-l doar ţie, în gând. Poate să fie ceva de genul: „JVZ/ îmi respectă autoritatea… Trebuie să curm aceasta pornire de la rădăcină M sau „Nu face decât să mă manipuleze".

Întreabă-le dacă acest gând care te supără nu este, de fapt, frică. Asta ar însemna că nu este atât de adevărat pe cât ar fi o interpretare a aceleiaşi situaţii prin prisma iubirii.

Minutul 2: Gândeşte-te că întotdeauna există şi o a doua variantă a aceleiaşi poveşti.[12]

Gândeştote la cum te face să îţi tratezi copilul acest gând supărător. Dacă ai renunţa la el, ce atitudine ai avea faţă de copil?

Minutul 3: Ajută-ţi corpul să se elibereze ele aceste emoţii.

Presează punctul de acupunctura din laterala palmei (cantul palmei cu care se aplică loviturile în karate), în timp ce respiri adânc.

Spuneţi în timp ce apeşi laterala palmei: „Deşi sunt supurat, simt în sigur an fă. Mă pol linişti şi pot rezolva această probană".

— liste excelent dacă începi să caşti – este un semn de delensionare corporală. Cu cât vei exersa mai mult astfel, cu atât corpul se \ a linişti mai repede.

Acum poţi reveni la copil şi poţi relua discuţia cu o atitudine iubitoare. Pare greu? Chiar este, deoarece atunci când ne simţim furioşi suntem inundaţi cu hormoni de atac. Dai; dacă reuşim să ne analizăm puţin, ajungem la rădăcina gândurilor care ne fac să ţipăm şi le schimbăm. Fiecare gând răsare fie din teamă, fie din iubire. Alege iubirea.

Cum să îţi păstrezi calmul atunci când copilul arc o criză de plâns

Când copiii mei au crize de plâns, nu îmi doresc decât să fiu departe şi mi-e foarte greu să le arăt empatie.

— Laura, mama a doi copii

Adesea, copiii ajung să fie foarte supăraţi din cauza

---

12 (jândeşie-tc că şi părinţii tăi au gândit, cu siguranţă, acelaşi lucru despre tine uneori, dar ai avui o evoluţie bună, până la urină. Le fel sc va întâmpla şi în cazul copilului tău.

■ Priveşte situaţia din perspectiva copilului. De exemplu, „îmi arată cât de supurat este... are şi el dreptul să aibă emoţii "

lipsei lor de experienţă şi a imaturităţii cognitive. Capacitatea noastră de a ne păstra calmul atunci când copiii sunt supăraţi este ceea ce îi va ajuta să îşi dezvolte conexiunile neuronale necesare pentru a se linişti. Celor mai mulţi dintre noi le este greu să fie empatici atunci când copilul începe să plângă necontrolat. Ceva în interiorul nostru strigă din răsputeri: „*Nu*!”

Nu, nu am timp pentru aşa ceva acum!

Nu, mă faci de râs „se uită oamenii ia noi!

Nu, cu ce am greşit să înceapă iar să facă o criză de furie?

Nu, de ce îmi face aşa ceva?!

Nu, de ce nu poli şi tu să rabzi aşa cum rabd eu?!

Evrica. Cei mai mulţi dintre noi am învăţat când eram copii că sentimentele noastre sunt inacceptabile şi chiar periculoase. De aceea, când copilul nostru are o criză de plâns, iese la suprafaţă copilul interior. Ni se semnalizează un pericol. Şi, ca întotdeauna, atunci când nu ne mai simţim în siguranţă, suntem cuprinşi de panică. Nu vrem decât să fim departe (aceasta este starea de fugă) ori simţim o furie bruscă – vrem să *W facem* să tacă (aceasta este starea de luptă) sau împietrim (starea de îngheţare).

Să ţinem copilul în braţe cu empatie şi să îi permitem să se elibereze de toate acele emoţii? Să îi acceptăm emoţiile, chiar dacă acestea sunt îndreptate împotriva noastră, fără să o luăm personal? liste un efort foarte mare pentru majoritatea părinţilor. Toate intenţiile noastre bune se duc pe apa sâmbetei.

Cu toate acestea, orice copil trece prin multe stări de teamă, furie, frustrare şi tristele. Au nevoie să îşi exprime aceste emoţii şi au nevoie ca noi să îi ascultăm. În timp, această atitudine îi va învaţă să îşi gestioneze emoţiile. Mai mult, le oferim un exemplu. Copilul învaţă cum să îşi gestioneze emoţiile şi comportamentul, privindu-şi părinţii

cum îşi gestionează emoţiile şi comportamentul *for*.

Ce putem face, aşadar, pentru a ne elibera de acele sentimente adânc înrădăcinate, astfel încât să le putem fi alături copiilor?

Acceptă-ţi propriile emoţii. Panica pe care o resimţim în liiui emoţiilor brute ale copilului îşi are rădăcinile în propria copilărie. Singura modalitate de a o îndepărta este să vedem cum ne-ii fost utilă atunci când eram mici. Spune-i panicii tale: „*/// sunt recunoscător că m-ai protejat atunci când eram mic. Acum sunt adult. Consider ca aceste emoţii sunt bune*”.

Aminteşte-ţi, că situaţia aceasta nu este o urgenţă: „*Este firesc să mă simt aşa atunci când copilit/ este supărat. Par, indiferent ce s-ar întâmpla, pot face faţă*. „Aceasta nu este o ameninţare, este copilaşul Lău drag, care acum are nevoie de sprijinul tău plin de iubire. Dacă mintea insistă să dea alarma, spune-i că te vei ocupa de acele griji mai târziu, nu chiar în clipa de faţă.

Aminteşte-ţi că este bine să exprimi ceea ce simţi. Copilul va simţi oricum aceste emoţii. Singura întrebare care se pune este dacă e în regulă să şi le exprime sau îl vei învăţa că este periculos. Odată ce îţi va simţi pe deplin emoţiile, acestea se vor evapora, (în caz că te întrebai, tocmai emoţiile pe care şi le reprimă îl fac să explodeze pe nepusă masă şi să facă o scenă.) Chiar clacă nu poţi spune din toată inima: *DA*! când copilul are o criza de plâns, încearcă să treci de la automatul *NU*! la un *OK* călduros, aşa cum procedezi şi în alte situaţii în care copilul are nevoie de tine.

Nu fi tensionat. Nu trebuie să repari nici copilul, nici situaţia, lot ce trebuie să faci este să (îi prezent. Copilul nici măcar nu are nevoie de ceaşca roşie sau oricare alt pretext care a declanşai plânsul, ci are nevoie să îl accepţi cu iubire, aşa cum este, cu toate emoţiile sale contradictorii. Dezamăgirea, Iurta, durerea lui? foaie suni

în regulă şi vor trece fără cea mai mică intervenţie din partea ta.[13]

pentru copilul tău, ci şi iubirea pentru copilul care ai fost cândva şi părintele care eşti acum. Respira şi spune-ţi în gând: „A/cg iubireaţi se pare pica siropos? Studiile arată că este o metodă eficientă. Dar nu te împiedică nimeni să găseşti o altă mantră eficientă pentru tine: „7 rece *şi asta… Aşa cum m-cim descurcat eu, o şase descurce şi copilul meu… Pot face faţă…*" Sau orice altceva funcţionează pentru tine.

Acceptă emoţia, fără să acţionezi. Poţi acţiona mai târziu, dacă ţii neapărat. Sau poate chiar peste câteva minute, odată ce te calmezi. Pentru moment, permite-ţi să simţi. Respiră adânc în tot timpul ăsta. Numeşte emoţia, dacă asta te ajută. Perfect, furie. Dar ce se ascunde dincolo de furie? Durere? Frică? Dezamăgire? observă cum resimte corpul tău respectiva emoţie.

Nu complica lucrurile. Copilul are nevoie să asişti la revărsarea emoţiilor sale şi să îi spui că este, în continuare, adorabil, în ciuda acelor sentimente neplăcute. Explicaţii, negocieri, remuşcări, reproşuri, sfaturi, analiza motivului pentru care este supărat, ori încercări de a – „linişti" („*Hai, gata> gata, nu trebuie să plângi, gata, destul.*") vor întrerupe acest proces emoţional natural. (Desigur, vrei să îI „înveţi", dar această nevoie trebuie să aştepte. Copilul nu va putea învăţa nimic până nu se linişteşte.) Nu trebuie să spui prea multe. Va conta doar tonul tău calm, iubitor. Poate câteva cuvinte:

— Eşti în siguranţă. Sunt lângă tine.

— Te înţeleg. Toată lumea plânge uneori.

— Tu îmi spui să plecr dar o să fac numai câţiva paşi mai încolo, nu vreau să te las singur cu sentimentele astea

13 'frage aer în piept şi alege iubirea. Orice alegere facem, în esenţă, optăm ori pentru iubire, ori pentru frică. Lasă grija pentru copil să îţi dea curajul de a alege iubirea. Şi nu doar iubirea

înfricoşătoare.

— Când te simţi pregătit, eu simt aici să îţi dau o îmbrăţişare.[14]

şi tu nevoie să te descarci, ceea ce înseamnă că trebuie să simţi aceste emoţii, respirând adânc în tot acest timp, fără să acţionezi. Unii dintre noi se pot descărca ţinând un jurnal sau, pur şi simplu, plângând, dar se poate şi să găseşti pe cineva care să nu facă altceva decât să te asculte. Cineva care se va abţine de la a-ţi da sfaturi. Cineva care nu va fi şocat să te audă recunoscând că ţi-a venit să dai cu copilul de perete sau să îl laşi acolo, la magazin, pentru că ştiu că oricine a avut astfel de gânduri şi că, de fapt, nu ai face asta niciodată. Cineva cave nu se va implica emoţional, intrând în panica şi întrebându-se dacă este bine pentru tine ori pentru copilul tău să simţi aşa ceva. Cineva în faţa căruia poţi plânge, care va fi alături de tine, aşa cum ai fost şi tu alături de copil.

liste greu pentru părinţi, dar reprezintă un cadou extraordinar pentru copiii noştri. Vestea bună este că odată ce spunem DA întregii palete de emoţii ale copilului, aceştia vor învăţa să şi le gestioneze într-un mod sănătos. Mai mult, vei constata rezultatele pozitive chiar după fiecare criză de furie pe care o accepţi cu iubire, deoarece copilul se va simţi mult mai bine după ce se va elibera de aceste sentimente. Aşa arată iubirea necondiţionată în practică.

Poţi avea grijă de tine în timp ce îţi creşti copilul

Momentul ele coli tura a fost pentru mine când dr. Markham a vorbit despre creşterea copiilor cu ceaşca plină. Dacă 7// începi ziua cu ceaşca goală, nu ai ce să le oferi copiilor Este vital să găsesc modali lăţi de a-mi reîncărca bateriile, aşa că mă trezesc la 6 în fiecare

---

14 Găseşte o modalitate de a-ţi procesa emoţiile. Nimic nu ne răscoleşte mai mult emoţiile primare decât creşterea copiilor. Ai

dimineaţă şi fac o plimbare singură. Mă umple de energie şi îmi limpezeşte mintea, astfel încât sunt pregătită să întâmpin ziua care începe şi nevoile copiilor inei. Întâlnirile dejoacă alături de prieteni sunt fa fel de vitale; aşa că m-am alăturat unor grupuri de la biserică pentru a mă asigura că beneficiem cu toţii de necesarele a momente alături de prieteni)}.

Amanda, mama a doi copii în vârstă de 4 ani şi, respectiv, l an

Cure este principalul deziderat al părinţilor de peste tot? Să fie mai răbdători. Când simţi că răbdarea îţi este pusă la încercare, înseamnă că ui deju ceaşca periculos de goală. De aceea, ne putem păstra calmul numai printr-un efort de voinţă. Adevărata dificultate este să ne păstrăm ceaşca plină, pentru a avea multă bucurie când suntem alături de copiii noştri şi pentru a le acorda suficientă atenţie. Copiii se simt bine în prezenţa noastră plină de bucurie şi devin mai fericiţi şi mai cooperanţi. Dacă te simţi adesea plin de resentimente, lipsit de resurse, epuizat, dacă printre gândurile talc apar adesea şi idei negative despre copil sau dacă ţipi constant la acesta, este posibil să suferi de ceea ce cu numesc Tulburare de SAC – Sacrificiu pe Altarul Copiilor. Aceasta intervine atunci când uităm să ne acordăm nouă înşine atenţia cuvenită. Hsic nociv pentru noi să ne simţim defavorizaţi. Ne distruge bucuria firească. Nu este benefic nici pentru copiii noştri, care sfârşesc prin a avea un părinte plin de resentimente, negativ şi irascibil. (Cum credeţi că le influenţează comportamentul o astfel de atitudine?)

La urma urmei, esli singura persoană responsabilă de modul în care îţi trăieşti scurta viaţa pe care o ai. Le patul de moarte, nu vei putea învinovăţi pe nimeni dacă ai fost nefericit. Secretul maturităţii este să nu încetăm niciodată să creştem, iar copiii noştri ne obligă să ne creştem şi pe noi înşine, pe lângă ei. Dacă eşti suficient de mare încât să

ai un copil, părinţii tăi nu mai sunt responsabili. Doar tu eşti responsabil acum şi meriţi la fel de mult toată tandreţea cu care copleşeşti un nou-născut. Modul în care ne creştem copiii şi, în sine, viaţa noastră cu totul se transformă atunci când ne oferim nouă înşine această iubire.

Înseamnă asta că ar trebui să îi spui copilului că nu îi vei mai împlini nevoile şi că a venit momentul ca nevoile tale să fie prioritatea? Nu, în niciun caz. Să creşti copii înseamnă să îi îngrijeşti, adică să observi ce nevoie au şi să încerci să le-o împlineşti. Eşti, până la urmă, adultul. Dar putem fi părinţi liniştiţi numai în măsura în care „ne creştem" şi pe noi înşine.

Depinde, parţial, de cum schimbi ceea ce faci, de cum ai grijă de tine prin lucruri mărunte, pe tot parcursul zilei. Mai depinde şi de schimbarea atitudinii: să găseşti liniştea în interiorul tău. Soluţia

2R

este să avem grijă de noi înşine pe cât se poate în fiecare clipă din zi, la lei cum avem grijă de copil. Să respectăm atât nevoile lor, cât şi pe ale noastre. Din păcate, este nevoie de ceva efort, dar acest efort travaliul interior de a ne iubi şi a avea compasiune pentru noi înşine ne va transforma. Iată cum:

Fii conştient de ce simţi pe tot parcursul zilei. Trage aer în piept şi lasă-i să îţi inunde corpul cu o stare de bine. Inspiră linişte, expiră stres. Simplul fapt de a fi conştient de propria persoană este o formă esenţială de atenţie de care avem nevoie cu toţii.

De fiecare dată când remarci că ai resentimente sau eşti irascibil, o preş te-te. Întreabă-te: *„De ce am nevoie acum pentru a-mi păstra echilibrul*? „Oferă-ţi apoi acel lucru, indiferent dacă este prezent sau nu şi copilul. (Cinci minute pe treptele din spatele casei în care asculţi ciripitul păsărelelor? Un pahar cu apă? Cinci minute de dans pe

muzică minunată?) Dacă nu poţi face asta chiar acum, dă-ţi întâlnire cu tine un pic mai târziu. (*O* baie după ce se culcă copiii. Un pahar de vin cu partenerul. Mai mult somn la noapte.)

Ia în calcul momentele dificile din zi şi găseşte modalităţi prin care să ai grijă de tine pe parcursul acestora. Este viaţa ta şi tu decizi, fie că nu simţi că e aşa. Nu îi ajută cu nimic pe copii să te simţi victimizat. Te înnebuneşte problema orei de culcare? Stabileşte un plan pentru a uşura situaţia, fie prin împăiţirea mai multor responsabilităţi cu partenerul, fie prin iniţierea pregătirilor de somn mai devreme, întocmirea în scris a unui program, mai mult somn pentru tine sau savurarea unei ceşti de ceai în timp ce îi citeşti ceva copilului.[15]

viaţa să merite trăită. Plenitudinea prezenţei talc va inspira copii să se conecteze şi să coopereze. Şi vindecă tulburarea SAC.

CÂND TE SIMŢI COPLEŞITĂ

Concciitrează-te asupra lucrurilor importante. Sunt hrăniţi copiii? l-ai îmbrăţişat şi le-ai spus cât de mult îi iubeşti? Copiii simt când suntem stresaţi sau deconectaţi şi fac tot felul de scene. De foarte multe ori, o îmbrăţişare îi readuce la cea mai bună dispoziţie.

Găseşte sprijin. Creşterea copiilor este cea mai dificilă responsabilitate pentru oameni. Cu toţii avem nevoie de sprijin. După cum afirma eseista Amic Lamoli. „Ai grijă de tine însuţi pe parcursul zilei» aşa cum ai avea de un pacient preferat: cu mult umor şi multe, multe surprize plăcute”, Iar prin asta nu mă refer la prăji turele, ci la un sărut dulce din partea partenerului (chiar dacă relaţia voastră nu pare tocmai perfectă acum). O îmbrăţişare din partea copilului (chiar dacă nici el nu pare

15 Bucură-tc dc frumuseţea fiecărei clipe. Nu tc mai grăbi şi savurează râsul copilului, mirosul părului său, bucuria cu care învaţă ceva nou. „Aroma trandafirilor” ne înalţă spiritul. Face ca

tocmai perfect!). Găsiţi pe cineva în faţa căruia vă puteţi descărca povestind cât de greu este (dar care să nu încerce să vă repare pe line sau pe copilul tău).

Ajută-te singur. Vorbeşte despre ţine de parcă ai fi o persoană pe care o iubeşti. Afişează mesaje încurajatoare prin casă pentru a te bine dispune. Lasă vasele în chiuvetă şi fă o baie lungă în cadă. Dă-ţi voie să priveşti cu atenţie apusul. Înainte de a adormi, găseşte trei lucruri pe care le apreciezi la tine. Dorini suficient.

Învaţă din propriile greşeli. Bun, ai dat-o în bară. Profită de ocazie pentru a oferi o lecţie de viaţă despre cum o persoană matură îşi cere scuze, se reconectează şi repară. Orice criză este o ocazie de apropiere, dacă eşti dispus să priveşti situaţia, cu inima deschisă, din ambele perspective.

Ia-o de la capăt. Când te trezeşti ridicând tonul, opreşte-te, trage aer în piept şi spune*: „Îmi pare atât de rău… vorbeau nervii mei… Ilai să o luăm de la capăt… lata ce vodam să spun…*" îţi asumi responsabilitatea pentru propria irascibilitate, iar copiii nu se vor mai simţi ca fiind cei răi.

Apreciază-ţi copilul. Chiar dacă te înnebuneşte, tot îl iubeşti. Când îţi dai seama de asta este ca şi cum i-ai spune: „*Încă o datâr mai vreau* „Lârel se va conforma înflorind sub ochii tăi.

Nu renunţa niciodată la copilul tău. Copiii simt atunci când ne îndepărtăm emoţional. Copilul depinde de tine şi Ce cea mai bună imagine pe care o poţi avea despre el. Dacă simte că renunţi la el, va renunţa la sine. A luat-o pe un drum greşit? Readu-l pe cel drept, dar nu te lăsa şi lu' pradă emoţiilor. Îmbrăţişează-l cu iubire şi ţi se va alătura pe o cale mai raţională.

Continuă să alegi Iubirea. Dacă eşti atent, vei observa că viaţa îţi oferă tot timpul opţiuni. Ar trebui să ai o atitudine aspră falâ de copil de teamă că, altfel, nu va

învăţa nimic? Ar trebui să îi arăţi partenerului că ai avut dreptate? Ar trebui să le opreşti din dereticat şi să faci o baie cu spumă? în esenţă, în orice alegere pe care o facem avem de optat între iubire şi frică. Alege iubirea ori de câte ori poţi. În fiecare %i ai o nouă ocazie de a avea, tu şi copilul, interacţiuni care să vă vindece pe amândoi. Viaţa ta este suma alegerilor pe care le faci. O să faci şi alegeri greşite, fără îndoială, dar fiecare opţiune înclină balanţa în favoarea ta.

Desigur, dacă fiecare zi se dovedeşte un calvar înseamnă că trebuie să schimbi ceva în viaţa ta. Meriţi să te simţi bine, iar copilul merită tot ceea ce ai mai bun, nu ceea ce a mai rămas din tine.

§

Zece reguli pentru a creşte copii grozavi

Pe parcursul unei singure luni, fiica mea s-a schimbat foarte mult. Când reuşesc să nu mă supăr şi, în schimb, transform totul într-un joc sem într-o glumă, continuând să repet regulile, nu are crize de furie. Mă ascultă mai muţi când spun «Nu» şi este mai fericită şi mai agreabilă. Ţine practic de faptul că eu am un comportament mai plăcut, ceea ce o face şi pe ea să se comporte mai bine!

— Brianna, mama unei fetiţe în vârstă de 2 ani

Părinţii mă întreabă adesea ce reguli suni importante pentru a creşte copii grozavi. Mi se pare că aceste reguli ne vizează mai degrabă pe noi, adulţii. Trebuie să începem prin a ne asuma responsabilitatea pentru noi înşine şi să ajungem la stabilirea unei legături profunde, ca regulă supremă. Tot ceea ce se află între ţine de îndrumarea pe termen lung.

1. Cea mai importantă calitate a unui părinte: autocontrolul.

Ai grijă de tine, astfel încât să nu îţi verşi nervii pe copil. Trebuie să intervii înainte ca propriile emoţii să îţi

scape de sub control. Păstrează-ţi ceaşca plină. Cu cât ai mai multă grijă şi compasiune pentru tine, cu atât vei avea mai multă iubire şi compasiune pentru copil. Nu uita că cel mic va repeta orice ai face tu, fie că ţipi ori faci comentarii depreciative despre corpul tău.

2. Cel mai important angajament parental: Mi susţinătorul copilului şi nu renunţa la el. Nu ţipi la o floare care nu creşte frumos, o uzi. Apreciază-ţi copilul pentru ceea ce este şi împlineşte-i nevoia pe care o are, nu pe cea care crezi tu că ar trebui să o aibă. Orice copil are nevoie de măcar o persoană care să îi fie alături 110%. Asta nu înseamnă că el are mereu dreptate, ci că merită un efort suplimentar din partea ta; fiecare strop de iubire pe care i-l arăţi copilului tău face diferenţa.

3. Cel mai important secret al părinţilor: Disciplina, în ciuda tuturor cărţilor scrise pe acest subiect, nu funcţionează. Pedepsele vor înrăutăţi întotdeauna comportamentul copilului. Evitarea acestora este cei mai important lucru pe care îl poţi face pentru a creşte copii responsabili şi respectuoşi. În loc să pedepseşti, îndrumă cu blândeţe şi stabileşte limite comportamentale, dar arăta întotdeauna empatie pentru emoţii, inclusiv pentru emoţiile pe care le trezesc limitele impuse de tine. Atât empatia, cât şi îndrumarea / limitele sunt esenţiale; niciuna nu poate avea succes independent.

4. O nevoie a copilului despre care nu vă vorbeşte nimeni: Un spaţiu sigur (le exprimare a sentimentelor, în timp ce părinţii le „ascultă Dacă vrei să creşti un copil care îşi poate controla comportamentul, acesta trebuie să înveţe, înainte de toate, să îşi gestioneze emoţiile care generează un anumit comportament far dacă îţi doreşti să îşi gestioneze emoţiile, acel copil trebuie să ştie, înainte de toate, că are un spaţiu sigur (braţele tale) în care poate plânge şi poate fi furios fără să fie oprit. Râsul eliberează aceleaşi tensiuni ca şi plânsul şi, de aceea, jocurile alături

de copii sunt o modalilate extraordinară de a-i sprijini în exprimarea fricilor şi supărărilor. Copiii care sunt sprijiniţi să facă faţă emoţiilor mari atunci când sunt mici învaţă să îşi gestioneze sentimentele (şi, prin urmare, comportamentul) de la o vârstă timpurie.

5. Ceea ce copilul ar vrea ca tu să înţelegi: Că nu este decât un copil, care încearcă din răsputeri. Aşteaptă-te la un comportament adecvat vârstei, nu la perfecţiune şi nu uita care sunt priorităţile. Copilul se formează în faţa ochilor tăi, se dezvoltă, depăşind majoritatea comportamentelor inadecvate. Dezordinea din cameră este mult mai puţin importantă decât modul în care îşi tratează frăţiorul.

6. Cea mai utilă mantra: *Nu o lua personal*. Indiferent de ceea ce face copilul, va fi mult mai uşor dacă ai o reacţie liniştită atunci când remarci că te simţi enervat. Nu ţine de line, ci de copil, o fiinţă umană imatură care face tot ce poate pentru a învăţa şi a creşte, cu spri ţinut tău. Cultivă simţul umorului, Te va ajuta şi să eviţi luptele de putere din caic nu câştigă nimeni. Nu insista să ai dreptate şi nu *l* umili. Când începi să te simţi călcat pe bătături, profită de ocazie pentru a dezgropa bătătura cai e doare, astfel încât să nu te controleze.

7. Ce trebuie să îţi aminteşti în situaţii dificile: Orice comportament inadecvat are ia bază o nevoie fundamentală care nu este împlinită, împlineşte-le nevoia de somn, hrană, timp de relaxare, tandreţe, conectare, distracţie, măiestrie şi siguranţă. Copiii trebuie să ştie dinainte la ce fel de comportament te aştepţi. Ofem-le „proptele” învăţături pas-cu-pas – din care să înţeleagă ce se aşteaptă de la ei. Copiii *vor* să izbutească, (iar dacă nu reuşesc, aceasta este o problemă relaţională, nu comportamentală.)

8. Cel mai bun expert în creşterea copiilor? Chiar copilul tău.

Permite-i să îţi arate care sunt nevoile lui, începând de la naştere. Ascultă cu inima. Fii dispus să le schimbi şi să creşti, învăţând să te bucuri de acest proces.

9. Singura constantă? Schimbarea. Ceea ce a funcţionat ieri nu va funcţiona şi mâine, astfel încât abordarea parentală trebuie să evolueze odată cu cei mici. Se pare că fiecare dintre noi primeşte copilul perfect pentru a învăţa ceea ce trebuie să afle.

10. Cel mai important: Rămâi conectat şi nu îţi retrage niciodată iubirea, nici măcar pentru o clipă. Motivul cei mai profund pentru care copiii cooperează este că le iubesc şi vor să îţi facă pe plac. Înainte de toate, protejează relaţia dintre tine şi copil. Este singura modalitate prin care vei putea avea vreo influenţă asupra copilului. Şi este cea mai profundă nevoie a copilului. Această apropiere este recompensa pentru toate sacrificiile pe care le fac părinţii.

Partea a II-a

Conectarea

„Lucrurile se schimbă în acele momente în care mă opresc, îmi analizez gândurile şi mă reconectez la realitatea că îmi iubesc copiii şi că sunt pregătită să fiu aici pentru ei chiar în această clipă. Copiii simt iubirea, se simt înţeleşi şi ascultaţi. Când o ţin pe-a mea, cu mintea plină de «treburi importante de adult», îmi complic viaţa atât mie, cât şi copiilor mei. Această lipsă de atenţie ne face pe toţi să suferim”.

— Amber, mamă a doi copii

Ingredientul esenţial pentru părinţii liniştiţi şi copiii fericiţi

Certitudinea faptului că cineva se află de partea lui şi are grijă de ei îi permite oricărui copil să înveţe, să îşi asume riscul unei căzături sau zgârieturi şi al dezamăgirii – cu alte cuvinte, riscul de a creşte şi a-şi forma rezistenţa.

Când copiii simt că au o legătură profundă cu noi, învaţă să se iubească pe sine şi pe ceilalţi. Vorba veche conform căreia dăm copiilor rădăcini pentru ca mai târziu să îşi poată deschide aripile este mai adevărată decât oricând şi, mai mult decât oricând, impune o legătură ocrotitoare, pentru ca acele rădăcini să he adânci. Mai mult, apropierea faţă de copil este secretul părinţilor fericiţi, De aceea, conectarea este una dintre cele Trei Idei Colosale care constituie esenţa acestei cărţi.

După cum vom vedea, celelalte Trei Idei Colosale sunt, la rândul lor, incluse în „Conectare”. „Îndrumare, nu control” ar fi, pur şi simplu, imposibil când copiii nu simt că eşti de partea lor într-lui mod extrem de profund şi necondiţionat. Cât despre „gestionarea emoţiilor”, echilibrul tău emoţional va decide cât de profund te vei conecta cu propriul copil.

Părinţii privesc uneori nevoia de conectare cu copilul ca pe o datorie. Până la urmă, avem o lungă listă de obligaţii, iar ceea ce ne dorim cu adevărat este o oră singuri, fără nimeni care să ne bată ia cap. Dar adevărul este că o apropiere plăcută va fi satisfacţia noastră pentru toate eforturile depuse. Momentele care ne topesc inimile merită toate sacrificiile noastre. Iar copiii noştri trebuie să ştie că ne bucurăm de ei – altfel, nu se vor considera demni de iubire. Mai mult, capacitatea părintelui de a se bucura de copil poate reprezenta chiar cel mai important clement din dezvoltarea sa. Este ceea ce ne determină să facem, automat, lot ceea ce îl ajută să se dezvolte armonios, de la gângurelile de când este bebeluş la luptele de la trei ani şi conversaţiile de la cinci ani.

Aceasta conectare profundă este coca ce face posibilă creşterea copiilor cu blândeţe. Copiii cooperează nestingheriţi şi chiar cu entuziasm atunci când cred că suntem de partea lor. Când nu au această convingere profund înrădăcinată, standardele noastre de

comportament li se par nedrepte, venind în contradicţie cu ceea ce consideră a fi spre binele lor, fie că este vorba de alegerea celei mai mari bucăţi de tort, fie de o minciună pe care ne-o spun.

Niciun fel de „abilitate parentală” nu poate compensa o legătură părinte copil deteriorată. Este ca atunci când mergi cu bicicleta pe un deal foarte abrupt. Dimpotrivă, când creşti copii cu care ai o relaţie bună este ca şi cum ai merge la vale – tot trebuie să fii atent să nu ieşi de pe şosea şi, cu siguranţă vor apărea şi cotituri, dar soarta îţi este totuşi favorabilă.

O legătură apropiată ne facilitează accesul la instinctele naturale de creştere a copiilor şi ne permite să vedem lucrurile din perspectiva copilului, ceea ce ne va face părinţi mai buni. De asemenea, copiii vor deveni mai deschişi la influenta părintelui, chiar şi atunci când se vor orienta către lumea mare a prieteniilor, a şcolii şi, în general, în restul vieţii. Tot mai multe studii arată că ceea ce protejează adolescenţii de excese şi de grupurile de prieteni este o relaţie apropiată cu părinţii.

Haideţi să vedem cum se desfăşoară Conectarea în timpul copilăriei.

BEBELUŞI (O-13 LUNI): DEZVOLTAREA CEREBRALĂ

Ce este la fel de important precum hrana pentru o dezvoltare optima a bebeluşilor? *Conectarea*. Oamenii se nasc pregătiţi să iubească şi să fie iubiţi. Dezvoltarea emoţională – inclusiv capacitatea de a regla emoţiile, de a controla temperamentul, de a întârzia satisfacţia şi de a forma relaţii sentimentale sănătoase – are la bază afecţiunea pe care o primim atunci când suntem bebeluşi. Mai mult, ere icrele noastre se formează *în* reacţie directă la interacţiunea cu părinţii.

Creierul unui nou-născut se dezvoltă foarte mult după naştere. Aşa îşi păstrează fiinţele umane flexibilitatea

de a se adapta condiţiilor din medii diferite. De aceea, interacţiunea cu bebeluşul în primul său an de viaţă este în mare măsură definitorie pentru dezvoltarea creierului său şi a sistemului nervos pentru tot restul vieţii sale. Copilul învaţă să se regleze fiziologic şi, de asemenea, psihologic, în funcţie de contactul cu părintele. Atingerile tandre îi vor regla secreţia hormonilor de stres şi de creştere. Ritmul său cardiac se va sincroniza cu al tău. După cum afirmă Sue Gerhardt în *Importanta iubirii*: *calea prin care afecţiunea modelează creierul bebeluşului*, copilul îşi „stabileşte ritmul normal de funcţionare" astfel încât să îşi poată „coordona sistemul cu al celor din jurul lui. Nou-născuţii cu mame deprimate se adaptează la un nivel redus de stimulare pentru a se obişnui cu lipsa emoţiilor pozitive. Cei cu mame agitate, pot fi suprastimulaţi şi au sentimentul că emoţiile explodează efectiv".

Iată cum decurg lucrurile în timpul interacţiunii normale, în care părinţii îşi implică automat copiii nou-născuţi. Copilul te priveşte. Tu zâmbeşti şi gângureşti. Copilul îţi zâmbeşte şi el şi dă din picioare încântat. Zâmbeşti şi gângureşti cu mai mare însufleţire, pentru a răspunde entuziasmului din partea copilului şi, astfel, începeţi să „dansaţi" împreună emoţional, simţindu-vă din ce în ce mai iubitori, şi mai fericiţi. După o vreme, copilul a fost stimulat suficient şi are nevoie[16]

să se liniştească pentru a reveni la un nivel normal de funcţionare. Priveşte în altă parte. Unii părinţi vor încerca să mai smulgă câteva zâmbete, dar pentru că sunt conectaţi, vor înţelege că bebeluşul are nevoie de o pauză. Îi vei vorbi pe un ton liniştitor. Nou-născutul te priveşte: este în siguranţă să se angajeze în interacţiune? Da, este. Îi zâmbeşti cu blândeţe, ajuslându-ţi nivelul de energie. Bebeluşul se cuibăreşte, mulţumit, la pieptul tău. Preiei

16 GerhnrJi. Suc, Why Lave Motfers\ Rullcdge, 2009; Irod. rom. Ldilma Dao f'si. Bucureşti, 2013 [n. Ir.].

acest indiciu. Astfel, copilul învaţă că poate transmite ce nevoi are, iar tu i le vei împlini. Este o lume minunată, în care se simte în siguranţă. Sunt momente de entuziasm şi momente liniştite. Cu ajutorul părintelui, poate face faţă oricărui eveniment viilor.

Ce s-a întâmplat? Cel mic tocmai a învăţat o lecţie importantă despre autoreglarea din interacţiunea cu părintele. Poate fi fericii, agitai, chiar suprastimulat. Când începe şase simtă nesigur, suprastimulat, poate transmite un semnal de alarmă. Părintele îl va ajuta să se liniştească. Trăieşte într-un mediu sigur. Sau, mai exact, se simte protejat de părintele care îl ajuta să îşi regleze starea emoţională, fie că aceste sentimente sunt bune sau rele. Ataşamentul faţă de părinte îi oferă siguranţă. Poate avea încredere în univers.

În timpul primului an din viaţa copilului, această interacţiune se va repeta de nenumărate ori. Se poate spune, fără să greşim, că bebeluşul învaţă o lecţie despre încredere, care se va imprima fiziologic în creierul copilului. Neurobiologul Atâan Schore susţine că în timpul acestei interacţiuni şi al tuturor celor care vor urma „mama descarcă programe emoţionale în emisfera cerebrală dreaptă a nou-născulului. Copilul foloseşte resursele din emisfera cerebrală dreaptă a mamei ca matriţă pentru imprimarea şi modelarea circuitelor neuronale din propria emisferă dreaptă1.7. Se determină chiar dimensiunea hipocampului1 (o mai bună dezvoltare conferă capacităţi crescute de învăţare, management al stresului şi o mai bună sănătate mentală), a cortexului cingular anterior (reglarea emoţională) şi a amigdalei (reactivitatea emoţională). Această dezvoltare cerebrală timpurie influenţează nivelul de fericire şi starea de dispoziţie generală de mai târziu în viaţă, deoarece o mai bună dezvoltare înseamnă şi o mai bună capacitate de relalionare cu ceilalţi, de gestionare a emoţiilor pozitive şi

negative şi de auto liniştire.

Datorită întâietăţii acordate legăturii dintre voi, îngrijirea copilului va fi mai uşoară, deoarece acesta va fi mulţumit, devenind un copil încrezător, fericit şi cooperant. Liniştirea este esenţială pentru toţi nou-născuţii a căror capacitate cerebrală de a regla emoţiile negative se va dezvolta în legătură directă cu experienţa de a fi fost liniştit. Majoritatea, deşi nu toţi nou-născuţii, insistă sa de ţinuţi în braţe cea mai mare parte a timpului, ceea ce îi ajută să se regleze fiziologic. Tiparele de somn ale nou-născuţilor se vor sincroniza cu cele ale mamelor şi de aceea nou-născuţii care dorm lângă mamă au o mai mare capacitate de reglare a nivelului de stimulare şi a respiraţiei, ceea ce reduce riscul sindromului de moarte subită la sugari. Conectarea cu nou-născutul te va ajuta, ele asemenea, să îi înţelegi nevoile şi modalitatea unică de a le semnala, ceea ce îţi va forma încrederea în ceea ce faci ca părinte. Odată ce copilul învaţă că persoanele care îl îngrijesc îi împlinesc nevoile şi îl protejează în mod consecvent, îşi va modela sentimentul interior de siguranţă, pe măsură ce (rece la următoarele stadii de dezvoltare, ale explorării, autonomiei şi relaţionalii cu ceilalţi.

Poate vă imaginaţi că ceea ce se numeşte astăzi *attadmwnt piwenting* nu este decât o nouă modă, Dar nu este nimic nou aici, căci aceste principii au fost aplicate de când lumea. Creşterea copiilor conform teoriei ataşamentului este acum susţinută de un volum impresionant de studii şi teorii academice, deşi ideea de bază este simplă şi pronunţat intuitivă. Spre deosebire de alte mamifere, nou-născuţii umani sunt neajutoraţi la naştere. Pentru a supravieţui, au nevoie ca părinţii să îi ţină aproape până deprind capacitatea de a supravieţui singuri.

Din păcate, societatea noastră a inventat mitul

conform căruia pentru creşterea copiilor cu afecţiune sau pentru *altuchment pânvn ling* – este nevoie ca părinţii să trăiască după reguli care impun multe sacrificii, liste, pur şi simplu, fals. Nu trebuie să îţi duci copilul constant în braţe sau să dormi cu el în pat pentru a crea o legătură de ataşament securizam. Singurele reguli de bază, care sunt, clin mm, de bun-simţ, este că, pentru a avea o legătură de ataşament sănătoasă, trebuie să înţelegi şi să răspunzi ia semnalele pe care ţi le tiunsmile copilul tău, care este unic. Şi ce părinte nu îşi doreşte, din toată inima, să facă exact asta?

Haideţi deci să redetinim *attachment parenting*. Înseamnă, pur şi simplu, să răspunzi atât nevoilor emoţionale, cât şi nevoilor fizice ale copilului, ceea ce presupune, atunci când este bebeluş, să fie ţinut în proximitatea fizică a părintelui. Ca în orice chestiune ce ţine de creşterea copiilor, capacitatea noastră de a respecta aceste nevoi ţine de propria maturitate emoţională. Mai mult, studiile în această privinţă suni edificatoare. Se poate stabili încă din timpul sarcinii deci, chiar înainte de naşterea copilului, dacă acesta va avea o relaţie de ataşament securizam cu părintele. Cum? Printr-un simplu chestionar la care răspunde părintele. Dacă am avut o relaţie de ataşament securi zant cu propriii părinţi, copilul nostru va avea aproape sigur aceeaşi relaţie cu noi. Dacă, în schimb, părinţii nu ne-au împlinit nevoile consecvent şi am devenit preocupaţi de sau am început să evităm nevoia de conectare, nu ne vom simţi confortabil într-o relaţie intimă de conectare cu propriul copil. Din fericire, această corelare nu depinde doar de ceea ce ţi s-a întâmplat, ci şi de modul în care te-ai împăcat cu evenimentele trecute. Când reflectezi asupra copilăriei, aduci emoţiile la suprafaţa şi regândeşti povestea vieţii talc din perspectiva adultului plin de compasiune, îţi dezvolţi, practic, cor texul orbito-frontal şi devii, în acelaşi

timp, mai capabil să răspunzi nevoilor copilului tău, pentru a crea o relaţie de ataşament securizaţii. De asemenea, modul în care noi, ca părinţi, ne-am împăcat cu propriile istorii de afecţiune este un indicator mai solid al ataşamentului securizam decât orice alt factor, inclusiv decât practicile specifice cum ar fi somnul în acelaşi pal şi chiar cât de mult timp petreci alături de copil. Vestea cea bună este că, pe măsură ce te împaci cu povestea propriei copilării, îţi vei schimba pe negândile disponibilitatea pentru copilul tău, care va avea o evoluţie înfloritoare după aceasta, fie că are un an sau nouă.

Îţi faci griji că propriul copil nu s-a bucurat de suficientă conectare când era bebeluş? Stabilirea unor tipare optime în primii trei ani de viaţă, când copilul îşi dezvoltă creierul este, desigur, de preferat decât să remodelezi mai târziu, dar ultimele studii au arătat efu în realitate, creierul continuă să evolueze şi să se schimbe pe tot parcursul vieţii. Când îţi linişteşti copilul de patru sau de şase ani, creierul lui va învăţa de la tine cum să se auto liniştească. Se poate să aibă nevoie de mai multe episoade de plâns pentru a se vindeca în urma experienţei de a se şi simţit singur sau speriat» însă este suficient du mic încât să aibă aceasta disponibilitate de vindecare. Răbdarea părintelui în faţa crizelor sale emoţionale este clementul – cheie în a reuşi să depăşească orice răni timpurii. Este, pur şi simplu, chiar mai important să reţii că aceste comportamente dificile sunt semnale vă are nevoie de sprijinul tău emoţional. Înţelegerea pe care o oferi copilului este întotdeauna vindecătoare.

Niciun părinte nu este permanent în perfectă sincronizare cu copilul său. După cum afirmă cercetătorul Edward Tronick, „această interacţiune este poate numai douăzeci, treizeci la sută din timp în «perfectă» sincronizare. În restul timpului, suntem sincronizaţi, desincronizaţi, în recuperarea sincronizării. Această

desincronizare eliberează părinţii de povara constantă a perfecţiunii, deoarece nu putem fi perfecţi. Oricât am încerca, nu este posibil. Când ne reconcclăm, se întâmplă uneori – nu întotdeauna, dar adesea – să se creeze ceva nou. Găseşti o nouă modalitate de a face împreună ceva ce nu citi mai făcut înainte. Când creezi ceva nou, te dezvolţi. Iar pentru bebeluşi, totul este dezvoltare", 4

C/OPH1 MICI (13 – 36 DE LUNI): FORMAREA UNEI RELAŢII DE ATAŞAMENT OCROTITOR

Haideţi să veciem ce se întâmplă cu legătura dintre părinte şi copil, atunci când bebeluşul ajunge la perioada „teribililor doi ani 1. Copilul mic are acum capacitatea de a-şi regla propria fiziologic, însă depinde, în continuare, foarte mult de părinte ca să îl ajute să se regleze emoţional. Centrul responsabil de controlul emoţiilor din cortexul prefrontal este încă în formare. Ironia face ca la vârsta copilăriei mici, unul principala preocupare este propria afirmare ca explorator activ al acestei lumi, copiii să se poată desprinde doar dacă se află într-o relaţie de ataşament securizant cu noi.

Există, în prezent, peste patruzeci de ani de cercetare, inclusiv studii longitudinale, care monitorizează efectele ataşamentului securizant. Pe măsură ce bebeluşii cu relaţii de ataşament securizant cresc, formează relaţii mai bune cu ceilalţi, au o stimă de sine mai pronunţată, sunt mai flexibili şi mai rezistenţi în condiţii de stres şi, în general, fac faţă mai bine oricărui aspect al existenţei, de la activităţile şcolare la interacţiunile între colegi.[17]

17 Ocrotitor - Aceşti copii mici protestează la plecarea părintelui şi sunt liniştiţi cu uşurinţă atunci când părintele se întoarce. Fiind în relaţie dc ataşament ocrotitor cu părinţii, aceştia sunt stresaţi de separare, însă au încredere că părintele, la întoarcere, le va oferi alinare şi siguranţă. Aceştia sc dovedesc a avea o relaţie mai bună cu părintele faţă de care au format o relaţie dc ataşament ocrotitor, iar asta nu estc totul. Pc măsură ce cresc, aceşti copii au rezultate mai bune tu, practic, toate domeniile, ele la cel intcrpersonal la cel

dificultate alinare din partea părintelui. Mai mult, aceştia par furioşi, ca şi cum părintele ar retine ceea ce este necesar pentru a le împlini nevoia. Pe măsură ce cresc, aceşti copii se concentrează să caute confirmare în relaţii, dar, din cauza dependenţei lor acute, înclină să lege relaţii nesatisfăcătoare. Preocuparea pentru căutarea iubirii îi împiedica să se implice în alte activităţi adecvate vârstei, cum ar fi învăţarea şi dezvoltarea independenţei. Aceşti copii se vor implica adesea excesiv în relaţiile cu prietenii, într-o încercare de a-şi satisface nevoile neîmplinite de ataşament. Evitant-Se poate ca aceşti copii să nu protesteze la plecarea părintelui şi să nu caute alinare la întoarcerea acestuia. Nu îşi exprimă nevoile de alinare adecvate cu vârsta, deoarece presupun că aceste nevoi nu le vor fiâmplinite în relaţia respectivă. Deşi, în această situaţie de laborator, se arată a fi mai independenţi, nu sunt astfel nici la grădiniţă, nici acasă şi, mai mult, educatorii relatează că aceştia plâng mai mult şi sunt mai dependenţi decât alţi copii de aceeaşi vârstă. De asemenea, la monitorizarea reacţiilor fiziologice ale acestora în timpul „situaţiei noi”, aceşti copii mici prezintă un ritm cardiac accelerat şi un nivel foarte ridicat de cortizol, ceea ce indică faptul că, deşi au învăţat să îşi mascheze emoţiile, sunt, în realitate, foarte stresaţi atunci când părintele părăseşte încăperea. Pe măsură ce cresc, aceşti copii singuratici îşi resimt nevoile emoţionale ca fiind copleşitoare şi înfricoşătoare şi, drept urmare, şi le reprimă. Dacă nu au ocazia de a se vindeca prin terapie sau altă relaţie de iubire transformatoare, este posibil să nu dezvolte o prea mare capacitate de intimitate. Deşi pot

---

academic.

••Ncsigur/ambivalcnt/preocupat - Aceşti copii mici protestează la plecarea părintelui, însă resping alinarea din partea acestuia la întoarcere. Par să nu fi învăţat că părintele nu îi împlineşte în mod consecvent nevoile şi acceptă cu

avea succes în domenii academice ori sportive, lipsa de abilităţi sociale va limita fericirea acestora şi chiar succesul în carieră.

Oricât de extraordinar ar părea, copiii în vârstă de un an şi trei luni şi-au elaborat deja o interpretare asupra modului în care funcţionează relaţiile şi au propriile strategii de a-şi împlini nevoile interpersonale. Dacă nu intervine ceva, vor folosi aceste strategii tot restul vieţii lor.

Să presupunem că un copil în vârstă de un an şi trei luni a dezvoltat o relaţie de ataşament securizani. A învăţat că poate conta pe părinţii care răspund la semnalele lui. Acum, când a învăţat să meargă, este pregătit să exploreze lumea. Arc în continuare nevoie de părinţi? Cu disperare. După cum afirmă Cordon Neufeld şi Gabor Mate, autorii cărţii *Holdon To Your Kic Js*, părinţii sunt Steaua Nordului, punctul în jurul căruia copilul orbitează.

Încercaţi să îl duceţi la spaţiul de joacă şi să vă aşezaţi pe o bancă, în apropierea gropii de nisip. În timp ce se joacă, va privi constant în direcţia părintelui, ca să se liniştească. Apoi, mutaţi-vă pe altă bancă din apropiere. Nu sunteţi mai departe de copil decât înainte. Fiţi atenţi când ridică din nou privirea, pentru a-l putea striga. Vă vede imediat cum. Îi faceţi cu mâna, ca de obicei. Dar continuă să se joace? Nu. Se încruntă. Poate chiar începe să plângă. Aproape sigur vă strigă sau vine repede către voi. Îşi „reumpic ceaşca”, primind o îmbrăţişare, şi abia apoi revine la groapa de nisip. Ce s-a întâmplat? Steaua Nordului s-a deplasat şi, de aceea, copilul trebuie să se reorienteze şi el.

Cum este copilul mic afectat de orele petrecute la grădiniţă?

Ceea ce se întâmplă acasă va fi întotdeauna mult mai important decât ceea ce se întâmplă la grădiniţă, deoarece ataşamentul copilului faţa de părinte este dominant în

psihicul lui. Cu toate acestea, mai mult de douăzeci de ore pe săptămână petrecute la grădiniţă vor avea, cu siguranţă, un impact asupra dezvoltării copilului. O parte din aceasta influenţă va fi pozitivă, întrucât copilul capătă deprinderi sociale şi arc ocazii variate de explorare. Însă copiii au nevoie să fie într-o relaţie foarte apropiată cu un adult, ca sursă principală de îngrijire. Părinţii sunt mai conectaţi la copii, au în general un număr mai mic de copii de îngrijit şi, pur *şi* simplu, sunt mai implicaţi emoţional, motiv pentru care sunt mai eficienţi în a împlini nevoile celui mic. Din păcate, în Statele Unite ale Americii, concediul de creştere a copilului nu este asigurat şi, de aceea, aproximativ jumătate dintre copiii din această fără îşi petrec cea mai mare parte a zilei, în primii doi ani de viaţă, departe de părinţi. Aceasta este perioada critică în dezvoltare pentru formarea „centrelor emoţiilor” din creier.

Ce înseamnă asta în termeni practici? Când îi zâmbeşti unui bebeluş în vârstă de două luni, durează un pic până ce acesta răspunde lot printr-un zâmbet. Acest duet este foarte important în dezvoltarea neuronilor din cortexul orbitofronlal, centrul cerebral responsabil pentru inteligenţa emoţională. Dar un angajat al grădiniţei care îi zâmbeşte bebeluşului nu are timp să aştepte ca acesta să răspundă, deoarece trebuie să aibă grijă de încă alţi doi sau trei copii. Este posibil ca de mai multe ori pe parcursul unei zile, bebeluşul să fie privat de conectarea de care are nevoie. Prin opoziţie, un copil aflat în grija unei persoane unice mai atente va avea nevoile împlinite aproape la fel de bine ca atunci când este în grija unui părinte.

Aflat deja la vârsta copilăriei mici, un copil ale cărui nevoi au fost împlinite zi de zi va fi mai bine pregătit pentru îngrijirea în grup. Părinţii ar trebui să fie conştienţi totuşi că atunci când îşi petrec cgi mai mare parte a timpului la grădiniţă, copiii de doi ani înclină şi aibă mai

multe probleme comportamentalcă. Este de înţeles, din moment ce copiii mici care sunt stresaţi – iar separarea de părinţi este un clement puternic de stres – înclină să aibă un comportament mai dificil. Din fericire, acelaşi studiu constată că îngrijirea parentală de foarte bună calitate protejează copiii de efectele negative ale grădiniţei". Cu alte cuvinte, copilul poate avea un comportament mai dificil din cauza timpului petrecut separat, dar dacă gestionaţi acest comportament cu înţelegere, relaţia voastră şi psihicul lui vor rămâne intacte. Din fericire, până la vârsta de trei ani, aceşti copii se integrează la grădiniţă la fel de bine ca şi ceilalţi. Aceasta ar putea fi vârsta ideală pentru „intrarea în colectivitate", întrucât copiii suni mai capabili să îşi exprime verbal nevoile şi pot aştepta ca acestea să le fie împlinite. Cercetătorii din domeniul psihologici realizează în continuare studii longitudinale, care ne vor oferi mai multe informaţii necesttre despre efectele grădiniţei, însă se cunoaşte deja că nivelul de calitate ai acesteia este de o importanţă esenţială. Din moment ce o parte atât de importantă a dezvoltării cerebrale care determină dispoziţia, tendinţele către anxietate şi depresie în viaţa ulterioară au loc în primul an de viaţă, rezultatele se cunosc deja în mare măsură. Este, practic, de bun-simţ să încerci să le oferi nou-născuţilor relaţiile de conectare de care au nevoie în primul lor an de viaţă, care este de o importanţă crucială.

DACĂ SUNTEŢI NEVOIŢI SĂ DUCEŢI COPILUL LA GRĂDINIŢĂ

Alegeţi o grădiniţă cu o atmosferă plăcută, atentă la nevoile copiilor, flexibilă, cu un număr mare de angajaţi la numărul de copii înscrişi.

Amânaţi înscrierea cât mai mult posibil.

Menţineţi un program cât mai scurt cu putinţă.

Luaţi în calcul amânarea naşterii unui al doilea copii până ce primul ajunge la vârstă preşcolară, astfel încât să

puteţi prelungi timpul de conectare cu amândoi. Perioada copilăriei mici este chiar mai dificilă decât este în mod obişnuit" pentru copiii care merg la grădiniţă şi este dificil chiar şi pentru cel mai dedicat părinte să îşi păstreze răbdarea când este privat de somn şi atent la nevoile unui nou-născut.

Încercaţi să renunţaţi la timpul petrecut de copil în faţa ecranelor. Astfel, veţi elimina o cauză a agresivităţii (care este mai des întâlnită atunci când copiii merg la grădiniţă) şi veţi redirecţiona atenţia copilului către părinte, ca autoritatea de la care îşi preia indiciile.

Când sunteţi acasă, interacţionaţi cu copilul în toate modalităţile descrise în această carte, pentru a vă consolida legătura. Când copilul mic are un comportament dificil, reţineţi că este parţial determinat de separarea zilnică şi intensificaţi legătura dintre voi prin cât mai multe jocuri fizice. Cea mai bună protecţie pe care i-o puteţi oferi copilului este o relaţie constant fericită şi liniştită cu părintele.

PREŞCOLARI (3 – 5 ANI):

DEZVOLTAREA INDEPENDENŢEI

Părintele este încă centrul existenţei preşcolarului, Steaua Nordului (sau referinţa de ataşament) în funcţie de care se orientează. Ştie, instinctual, că dacă ar fi separat de părinţi, nu ar fi protejat şi s-ar confrunta cu riscuri foarte mari, poate chiar fatale. Va negocia ca un mic avocat şi va fi din ce în ce mai capabil să se descurce singur la grădiniţă şi cu prietenir însă Mama Natură a vrut să fie dependent din motive întemeiate. Acestea nu ţin doar de nevoia de protecţie. Dependenţa faţă de părinte menţine copilul deschis la îndrumarea părintelui. Se poate să nu „asculte" întotdeauna de părinte, dar acesta este cea mai de încredere sursă de informaţie despre lume şi chiar despre sine.

Mulţi părinţi care alinau cu uşurinţă anxietatea de

separare a copilului mic îşi fac griji când au dificultăţi în a-i lăsa la grădiniţă… Ce se întâmplă cu copilul meu?" se vor întreba aceştia. „De ce nu este mai independent?"

Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să vedem ce înseamnă, de fapt, independenţa. Când ne gândim la un copil independent, avem în vedere, în general, un copil care se separă cu uşurinţa atunci când este mic, care, până la vârsta de cinci ani, poate dormi în altă parte decât acasă fără să se uite înapoi, care merge într-o tabără şi doarme acolo timp de o lună la vârsta de nouă ani. Aşa arata un copil independent, nu?

Nu, nu aşa arată. Se pare că toate aceste scenarii nu prea au legătură cu independenţa, ci cu separarea de părinte, ceea ce nu este acelaşi lucru. Copiii suni biologic setaţi să orbileze în jurul „Stelei Nordului" sau a referinţei de ataşament, astfel încât depind de altcineva, cum ar fi un prieten bun sau un profesor, atunci când nu sunt cu noi. Această dependenţă de un educator este, în general, benefică, deoarece copilul este mai dispus să accepte influenţa şi îndrumarea acestuia. Însă dependenta de un prieten este un factor de risc pentru copii.

Mai mult, faptul că un copil se poate separa cu uşurinţă de părinţi nu este neapărat un aspect pozitiv. Nu ne aşteptăm ca un copil de patru luni să fie independent, pentru că ar indica o dezvoltare anormală. Şi vă amintiţi copilul de un an şi trei luni care nici nu ridică privirea când mama lui îl iasă într-o „situaţie nouă". Este el mai independent? în niciun caz. Copiii mici care nu par să remarce faptul că părintele părăseşte camera NU erau cei caic deveneau independenţi, ci erau copiii cu ataşament „evilant", care renunţaseră să mai aştepte ca nevoile să le fie împlinite şi care îşi mascau anxietatea, deşi inimile le băteau cu putere. Se poate ca aceşti copii să plece în tabără tară să se uite înapoi, însă aceasta separare facilă de părinte este, de fapt, un semn de ataşament deficient

care le va submina capacitatea de a forma relaţii cu ceilalţi.

Copiii au nevoie de o figură de ataşament pentru a se simţi în siguranţă. Este o presetane de supravieţuire, iar părintele oferă o bază sigură de ia care copilul să se simtă încrezător să pornească în explorarea lumii. Studiile arată că, atunci când „îmboldim" copiii către independenţă emoţională, aceştia devin mai dependenţi. Uneori devin excesiv de implicaţi în grupul de prieteni şi se fixează pe alţi copii ca referinţe de ataşament.

Independenţa în formare poate fi definită ca suficienta încredere pe care copilul o are în relaţia de ataşament securizam cu părintele pentru a se implica în lume şi pentru a împlini cu succes activităţile de dezvoltare adecvate cu vârsta lui. Adică să se joace cu alţi copii tară să îi lovească sau să interacţioneze într-un mod adecvat cu un educator sau să joace sporturi de echipă tară crize de furie sau să îşi asume responsabilitatea pentru temele pentru acasă. La început, aceste activităţi se realizează, în general, alături de părinte, iar cu timpul copilul începe să interacţioneze individual cu lumea. Aceasta este independenţa în formare.

Astfel, în loc să ne gândim la independenţă ca separare a copilului de noi, haideţi să privim independenţa ca pe capacitatea copilului de a se simţi încrezător şi competent în interacţiunea cu lumea înconjurătoare şi de a-şi gestiona viaţa, pe măsură ce noi ne reducem treptat rolul în intervenţia directă, la disponibilitatea de pe margine, la suport prin telefon, ia susţinere morală.

Ce determină un copil să fie independent? Rădăcinile şi aripile. Independenta este înrădăcinată în relaţia de ataşament securizaţii, prin care copilul ştie că mama şi tatăl lui sunt acolo pentru el când are nevoie. Odată ce copiii au convingerea că suntem disponibili pentru ei când au nevoie de noi, se pot concentra asupra activităţilor de

dezvoltare adecvate, ceea ce presupune ca devin mai independenţi în gestionarea propriilor responsabilităţi. Dacă nu au convingerea că se pot baza pe mama şi pe tatăl lor, copiii devin preocupaţi de încercarea de a câştiga atenţie şi confirmări, ceea ce interferează cu deprinderea abilităţilor de dezvoltare adecvate vârstei. Dacă aceste confirmări nu vin automat din partea părinţilor, copiii încearcă să le obţină de la prieteni, ceea ce are, adesea, consecinţe nu tocmai plăcute.

Aripile? Acestea le dau sentimentul că sunt puternici! Atunci când le „permitem” copiilor să îşi dezvolte ascrtivitatea lor naturală, uferindu-le controlul asupra unora dintre aspectele adecvate din viaţa lor, le încurajăm şi dezvoltarea independentei. După cum am văzut, este un proces care începe de timpuriu. Pe măsură ce copiii depăşesc pragul vârstei de un an, devin din ce în ce mai asertivi. Au nevoie să se joace cu puterea într-un mod pozitiv, să vadă că pol acţiona asupra lumii pentru a obţine rezultatele dorite. De asemenea, trebuie să ştie că suntem acolo pentru ei, în caz că au nevoie de noi. Sentimentul din ce în ce mai pregnant că sunt capabili şi că au toată susţinerea noastră îi ajută pe copii să devină încrezători, ceea ce este primul pas către independenţă.

ŞCOLARI (6 – 9 ANI): BAZA ADOLESCENŢEI

Când a trecut timpul? Preşcolarul de ieri s-a transformat pe de-a-ntregul într-un elev de clasă primară. Toiul este acum mult mai uşor, când au atâta autocontrol. Sunt mai cooperanţi şi afectuoşi.

Dar aici lucrurile se complică. Tu nu faci decât să trăieşti, să întreţii un cămin plin de viaţă, să îţi câştigi existenţa, în timp ce copilul tău se transformă în adultul care urmează a fi. În timpul anilor de şcoală, majoritatea părinţilor sunt atât de epuizaţi şi copleşiţi de viaţa, încât sunt uşuraţi să îşi vadă copilul din ce în ce mai preocupat de grupul de prieteni.

Dar când vă petreccţi săptămânile separat, aglomerându-vă sfârşitul de săptămână cu meciuri, filme şi petreceri în pijamale, este uşor ca lumile voastre să devină din ce în ce mai îndepărtate. Acum este alai de autonom, atât de preocupat de prietenii lui, de interesat de gadgeturi, încât se poate întâmpla să treacă un întreg sfârşit de săptămână în care abia dacă îţi vezi copilul în vârstă de opt ani. Se poate să nu îţi dai seama încă, însă influenţa ta este în declin, pe măsură ce copilul începe să îşi modeleze comportamentul în afara căminului, în funcţie de standardele colegilor şi ale imaginilor din mass-media.

Copiii se orientează, în mod natural, către prieteni pentru companie şi către mass-media pentru indicii privitoare la „normele[18] sociale. Pericolul este că, atunci când nu se simt puternic ghidaţi de către părinţi ca de Steaua Nordului, încep să o rin teze în jurul grupului de prieteni sau al valorilor promovate de mass-media. Dacă nu consolidaţi o relaţie de apropiere fată de copii, înainte ca aceştia să înceapă gimnaziul, se vor orienta către alte surse de apropiere şi îndrumare. Din păcate, până să ne dăm noi seama că ne pierdem copiii în favoarea grupului de prieteni, deja ne este foarte greu să le obţinem atenţia.

Scopul părintelui în perioada şcolii primare ar trebui să fie acela de a crea o relaţie solidă cu cel mic, pentru a contrabalansa cultura grupurilor de adolescenţi şi pentru a oferi un fundament care să vă ajute să treceţi de perioada adolescenţei. Cum?

Rezistaţi impulsului de a accepta încă o întâlnire de joacă, pentru a reuşi să faceţi mai mult în acest timp.

18 Cultivaţi obiceiuri familiale care să stimuleze conectarea. Reuniuni dc familie. Mic dejunuri târzii duminica. Prânzuri în oraş cu tati, sâmbăta, în drum spre cumpărături. Excursii la cules de mere în fiecare septembrie sau crearea în familie a costumelor dc Halloween. Orice altceva i sc potriveşte familiei voastre, numai să transformaţi aceste ocazii de conectare în rutină, astfel încât să îe aşteptaţi cu toţii cu nerăbdare şi toţi membrii familiei să participe negreşit.

Luaţi, în schimb» o pauză pe care să o petreccţi alături de copil. Acestea sunt momentele în care puneţi bazele unei viitoare relaţii minunate.

— Observă indiciile de independenţă la copilul tău. Maturitatea nu este o curbă lină, iar micile regresâi simt mai mult decât fireşti. Retine că, după o perioadă de independenţă care impune un comportament „adult", cum ar fi petrecerile în pijamale, „personalitatea de bebeluş" a copilului va ieşi la suprafaţă pentru a cere atenţie suplimentară. În loc să îl mustri că nu se poartă ca un „copil mare", în p lin este-i acele nevoi, pe într-o reconcclare viscerală.

Când ţi se pare că abia ai terminat cu scutecele, bate la uşă adolescenţa. Aceasta este ultima şi cea mai bună şansă. Profită de aceşti ani duioşi, fireşti, fundamentali, când încă eşti centrul universului copilului.

Bazele conectării

Concepuţi cel mai de preţ pe care l-am preluat din mesajele fale zilnice pe e-mail şi din pagina de la Internet este acela că nu avem cu toţii nevoie decât de iubire. Pare atât de simplu, dar poate fi atât de greu în momentele de criză. De când am început să-ţi citesc lucrările, m-am deprins să îi repet Jiului meu ceea ce îmi spune sau ceea ce doreşte. Indiferent dacă simt sau nu dispusă să îi fac pe plac, ştiu că îi împlinesc totuşi nevoia critică de a se simţi ascultat şi validat. Pentru el este, uneori, suficient să ştie că l-am înţeles şi, după cum reiese, nu are nevoie de mai mult decât să mă simtă aproape.

Ashley, însărcinată şi mama unui copil în vârstă de *2* ani în practica mea clinică, văd adesea familii în situaţie de criză atunci când copiii ajung ia anumite vârste. Se întâmplă prima oară în jurul vârstei de un an, când bebeluşii devin copii mici şi încep să aibă crize de furie. În acest moment, unii părinţi caută strategii pozitive care să le permită să le ofere copii lor un mediu sigur şi să le ofere

îndrumare, convingându-i, în acelaşi timp, că sunt de partea lor. Aceste familii caută să construiască relaţii reciproc benefice şi, atâta vreme cât vor continua să asculte, să nu pedepsească şi să rezolve orice conflict, vor rămâne întotdeauna aproape de copil.

Dar familiile cave încep să-şi pedepsească copilul? îl îndepărtează de fiecare dată, limitând influenţa asupra copilului tară ca măcar să îşi dea seama. Atâta vreme cât putem speria şi obliga copilul să meargă în „pauză disciplinară", acesta va asculta indicaţiile noastre, însă disponibilitatea copilului de a ne „asculta" se reduce cu fiecare pedeapsă, iar la vârsta de cinci sau şase ani, când va fi prea mare pentru a fi controlat fizic, va avea o atitudine de revoltă. Situaţia va continua să escaladeze până în perioada adolescenţei, când copiii trântesc uşa în urma lor şi pleacă să caute iubirea în cele mai nepotrivite locuri, respingând inconştient plasa de siguranţă a familiei.

Dacă eşti un părinte cave şi-a pedepsit copilul, te-ai putea gândi că acest scenariu este alarmist. Până la urmă, copilul te iubeşte. Cea mai mare parte a timpului, chiar face ceea ce îi spui. Într-o oarecare măsură, ai dreptate. Copiii sunt tăcuţi să îşi iubească părinţii. Din nefericire, chiar şi pe cei care le lac rău. Dar şansele lor de supravieţuire cresc atunci când nu respectă indicaţiile adulţilor care nu sunt de partea lor, iar dacă îl pedepseşti, copilul va strânge dovezi după dovezi că nu eşti mereu de partea lui. Astfel, pedepsele vor diminua puterea de la a-l influenţa şi vor submina relaţia dintre voi, ceea ce va deveni mai evident pe măsură ce copilul va creşte şi va depinde mai puţin de părinte.

liste pre târziu? Niciodată. Poţi întotdeauna repara legătura precară dintre line şi copil. Dar este nevoie de efort, de o dorinţă apriga să faci asta şi de foarte, foarte multă iubire. În capitolul următor, veţi vedea cum puleţi

face asta.

CUM SĂ REALIZEZI O CONECTARE PROFUNDĂ ÎNTRE TINE ŞI COPIL

Practic în fiecare zi în jur de zece minute de joc direcţional de copil, iar soţul meu face la fel când este acasă, ceea ce înseamnă că primeşte douăzeci de minute de atenţie exclusivă. A fost un element cheie pentru noi. Imediat după aceste minute de joacă, fiica mea este mai cooperantă, mai dispusă să asculte şi mai puf în supărată. Cu cât mă conectez mai des cu ea în condiţiile ei, cu atât am o fiică mai Jeneită, mai cooperantă, mai încrezătoare, mai respectuoasă şi mai iubitoare. Este chiar dispusă să îşi împartă jucăriile cu fratele ei după ce ne jucăm împreună. Pentru noi a fost ca un truc magic, iar secretul este să respectăm programul de joacă şi să lucrăm la propria reglare emoţională atunci când situaţia se îngreunează. Conectare, conectare, conectare. Merită din plin!

— Teresa, mama unei fetiţe în vârstă de 3 ani şi a unui bebeluş

Fiţi conştienţi că va fi nevoie să dedicaţi destul de mult timp creării unei relaţii apropiate cu cel mic. Timpul de calitate este un mit, deoarece nu există vreun buton care să pornească apropierea. Imaginaţi-vă că lucraţi tot timpul şi că aţi rezervat o seară pe care să o petreceţi cu soţul pe care abia dacă l-aţi văzut în ultimele şase luni. Credeţi că va începe numaidecât să îşi deschidă sufletul? Foarte puţin probabil, în relaţii, nu putem avea calitate fără cantitate. Nu ic poli aştepta să ai o relaţie bună cu fiica ta, când îţi petreci tot timpul la serviciu, iar că este tot timpul cu prietenii ei. Deci, oricât de mare ar fi presiunea serviciului şi a vieţii de zi cu zi, dacă dorim relaţii mai bune cu copiii noştri, trebuie să ne facem timp zilnic pentru a crea această apropiere.

Câştigăm încrederea copiilor noştri prin comportamentul nostru zilnic: respectarea promisiunii de a

juca un joc împreună, punctualitatea la preluarea de la grădiniţă sau şcoală, înţelegerea acordată chiar şi atunci când nu este în cea mai bună formă. Nu trebuie să faci nimic special pentru a construi o relaţie cu copilul. Vestea bună şi, în acelaşi timp, proastă este că flecare interacţiune creează această iclaţie. Cumpărăturile împreună, drumurile în maşină şi baia de scară contează cel puţin la fel de mult ca şi petrecerea minunată pe care o plănuieşti pentru ziua lui. Nu vrea să împartă jucăriile, să meargă la culcare ori să îşi Tacă temele? Modul în care vei gestiona licoare dintre aceste dificultăţi, pe măsură ce copilul creşte, este una dintre bazele relaţiei voastre şi ale psihicului său. Pentru că o mare parte din viaţa alături de copii presupune să gestionăm îndatoririle zilnice, este important ca aceste rutine să fie însoţite de amuzament, râsete şi căldură, nu de o simplă trecere a copilului prin programul obişnuit. Jocul este unul dintre instrumentele cele mai valoroase în aplanarea conflictelor din viaţa de zi cu zi şi în consolidarea încrederii dintre voi.

Din păcate, viaţa, cu infinitatea sa de preocupări şi constante separări, arc darul de a submina conectarea. Serviciul, şcoala, tehnologia, epuizarea şi responsabilitatea de a ne trece copiii prin programul lor încărcat conspiră pentru a ne îndepărta de conectarea profundă. Aşa cum grădiniţa este o mare separare, la fel este, pentru un copil, şi somnul. Mai mult, pentru un copil mic, orice moment în care ne îndreptăm atenţia către altceva este o separare. De aceea fac *o* scenă imediat ce răspundem la telefon sau începem să pregătim cina. Chiar şi atunci când ici cu tine copilul când mergi în oraş cu treburi, acesta ar putea să resimtă atenţia pe care o acorzi listei de cumpărături sau vânzătorilor ca o separare şi să facă o scenă, solicitându-ţi atenţia.

De aceea, toţi părinţii trebuie să se reconecteze în mod repetat cu copiii, pur şi simplu pentru a recupera

distanţa impusă de separările şi preocupările fireşti ale vieţii de zi cu zi. Creşterea eficientă a copiilor este aproape imposibilă până ce râu restabileşti conectarea pozitivă şi, de aceea, ar trebui privită ca întreţinere preventivă, înainte de apariţia unei probleme. În mod normal, părinţii sunt o ancoră sau o busolă de referinţă pentru copiii caic se orientează în funcţie de ei. Când nu sunt lângă noi, au nevoie de un substitut, astfel încât se orientează în funcţie de educatori, antrenori, aparate electronice ori prieteni. Când readuci copilul, fizic, în orbita părintească, readu-l şi emoţional.

Fii pregătit ca nevoile emoţionale ale copilului să se manifeste, atunci când este lângă tine, în forma pe care Anthony E. Wolfe (autorul cărţii *Get Oitt of Mv Life But First Can You Drive Me arul*

Cheryl To the Mall?) o numeşte: „eul-bebeluş". Ce este cţii-bebeluş? Copilul s-a jucat fericit la grădiniţă, însă imediat ce apari arc o criză de plâns. Şi asta din cauză că şi-a reprimat nevoile emoţionale pentru a putea Funcţiona independent într-un mediu solicitant. Prezenţa părintelui îi oferă siguranţa de a se relaxa şi a lăsa garda jos. Astfel, cul-copil mare (ceea ce specialiştii ar numi funcţia executivă) se risipeşte brusc, controlul fiind preluat de cul-bebeluş care plânge neajutorat sau tace o scenă. Acesta nu este momentul pentru îndrumare, deoarece nu poate, într-un astfel de moment, să se poarte ca un copil mare. Luaţi-i în braţe, oferiţi-i toată tandreţea de care are nevoie şi scoaleţi-l de acolo. Unii copii au nevoie să plângă câteva minute în braţele părintelui înainte de a fi pregătiţi să se aşeze în scaunul de maşină, iar preşcolarii put reveni la un limbaj infantil. Acceptă aceste manifestări ca alinare adecvată cu vârsta pe care copilul o găseşte în braţele tale. Unii părinţi obiectează la acest comportament pentru a nu „încuraja dependenţa". Consider că este de preferat să „permitem" dependenţa care există oricum şi care, altfel,

ar!! reprimată. Nu îţi face griji, copilul nu va rămâne dependent pentru totdeauna. Mai mult, copiii ale cărora nevoi emoţionale sunt împlinite fac o tranziţie mai rapidă şi mai sănătoasă către independenţă. Copiii a căror dependenţă este înăbuşită, se orientează către colegi pentru împlinirea acestei nevoi ori îşi găsesc mici adicţii de tipul electronicelor pentru a-şi reprima această nevoie.

CUM ŞTII CÂND RELAŢIA TA CU NEVOILE COPILULUI FUNCŢIONEAZĂ

Răbdarea îmi este ce! mai greu pusă la încercare atunci când fiica mea pare pornită să refuze orice cooperare. Inspirată de mesajele laie zilnice, am decis să fac un experiment. Când devenea sfidat t >atv, mergeam pur şi simplu la ea şi îi dădeam o îmbrăţişate, spunându-i cât de mult o iubesc, după care repetam cerinţa mea pe un ton buind. Efectul pe care acest gest îl are asupra tensiunii mele arteriale este extraordinar, însă efectul pe care îl are asupra comportamentului ei i. v/i pur şi simplu incredibil. Trece de la sfidare la dorinţa de a-mi face pe plac prin/r-o simpla îmbrăţişare.

— Kristin, mama unei fetiţe în vârstă de 3 ani

Cel mai evident semn că relaţia pe care o ai cu nevoile copilului necesită atenţie este sfidarea. Copiii vor avea întotdeauna alte priorităţi decât ale noastre, dar vor să aibă o relaţie bună cu noi şi, de aceea, doresc să coopereze. Altfel, este un semn de deconectare. De aceea, sfidarea nu este o problemă care ţine de disciplină, ci de relaţia dintre voi.

Deoarece copiii mici sunt atât de iertători şi caută aprobarea părinţilor şi apropierea de aceştia cel puţin o parte din timp, majoritatea părinţilor susţin că au o relaţie bună cu cei mici. Ştim fără urmă de îndoială că îi iubim, deşi ne mai pierdem răbdarea. Dar când sunt deja în clasa a şasea, mai puţin de jumătate dintre copiii din Statele Unite ale Americii descriu comunicarea cu părinţii lor ca

fiind pozitivă.

Dacă simţi că nu reuşeşti în niciun fel să te apropii de copil, că acesta nu te ascultă şi nu îţi respectă cerinţele sau parc indiferent la furia ta, dacă ţipi în mod regulat şi impui „consecinţe” ori pauze disciplinare, atunci relaţia voastră are nevoie de atenţie. Dar chiar dacă ai un copil care pare să fie pur şi simplu „dificil” poate că încearcă doar să îţi transmită mesajul că are o nevoie pe care nu i-o împlineşti.

Asta nu înseamnă că ai dat-o în bară, ca părinte. Mulţi copii au dificultăţi de conectare deoarece au colici, sunt încăpăţânaţi ori se confruntă, din naştere, cu o provocare specifică, precum o predispoziţie genetică pentru anxietate sau depresie. Alţi copii întâmpină factori de risc asemenea divorţului, bolii, separării, depresiei post-partum a mamei ori naşterea unui frate cât sunt încă bebeluşi ei înşişi. Obiceiul din ziua de astăzi prin care copiii mici petrec foarte mult timp alături de alte persoane decât părinţii, pur şi simplu, nu funcţionează îţi cazul tuturor copiilor. În dorinţa lor de a face pentru copii ceea ce cred că este mai bine, mulţi părinţi respectă recomandări de creştere a copiilor care sunt depăşite. De asemenea, în cultura noastră, părinţii nu suni învăţaţi cum să-i îndrume emoţional şi, de aceea, copiii, adesea, o încărcătură emoţională revărsându-se de frustrare şi anxietate îi împiedică să se simtă apropiaţi de părinţi. Până la urmă, conflictele sunt în natura oricărei relaţii iniemmanc. În toate aceste situaţii, copilul se poate simţi deconectat şi are o reacţie de sfidare, ceea ce este întotdeauna un semnal că trebuie să reparăm ceva şi să acordăm atenţie relaţiei cu el.

Este nevoie de răbdare, de capacitatea de a ne regla emoţiile, de noroc şi de mult efort emoţionat pentru a repara o relaţie care scârţâie. Vestea bună e că nu este niciodată prea târziu să vindecam legătura dintre noi şi

copil. Din moment ce separările şi conflictele intervin zilnic în viaţa noastră, reparaţiile trebuie şi ele să devină un ritual zilnic. Reparaţiile masive necesită mai mult timp şi mai multă atenţie, uneori, chiar ajutorul unui terapeut, dar sunt întotdeauna posibile. Nimeni nu îţi poate lua locul în inima copilului, vei fi întotdeauna părintele lui. Parc să îşi fi împietrit inima în relaţia cu tine, însă fetiţa ta drăgălaşă este încă acolo, aşteptând să se reconecleze cu tine.

CUM SĂ TE APROPII DE UN COPIL DIFICIL

Şi dacă ai un copil care nu pare să fie motivat de conectare? Copiii care suferă de tulburări de spectru autist oricare au tulburări de procesare senzorială sunt exemple nimerite în acest sens. După observaţiile mele, aceşti copii chiar *doresc* să se conecteze, numai ca părintele trebuie să fie creativ şi să găsească modalităţile de conectare cele mai eficiente în cazul lor. Când copilul intră în descrierea de mai sus, vă rog să nu renunţaţi la căutarea conectării. Acordaţi o atenţie deosebită reacţiilor lui şi modificaţi-vă metodele în funcţie de ele.

Dar copiii care sunt, pur şi simplu, mai dificili? Cei care par a încerca să te îndepărteze prin ţipete, care îţi bagă degetele în nas sau te scuipă? Fie că vă vine să credeţi sau nu, şi copiii îşi doresc această apropiere. De fapt, soluţia pentru comportamentul lor problematic este mai multă conectare, nu mai puţină. Hai să vedem care este explicaţia.

Când Jonathan a împlinit un an şi o lună, era foarte plângăreţ. Se trezea plângând şi era toată ziua agitat. Hotărât şi deloc uşor de liniştit, ţipa când mama îi schimba scutecul sau când lală J îl lua din înţa ecranului televizorului. Refuza să stea în sling, dar insista să lic ţinut în bietei pe şoldul mamei, cea mai mare parte din timp. Odată în braţe, o trăgea de păr, îi băga degetele în nas ori ţipa în urechea mamei sale, Brooke. Când aceasta încerca să trebăluiască prin casă. Jonalhan smulgea cărţile din rafl

şi le arunca prin casă ori golea orice sertar la care putea ajunge. Îşi privea mama în ochi, după care lovea câinele sau îşi scotea scutecul şi urina pe podea. Brooke se gândea că, undeva, greşeşte foarte mult, ca mamă.

Brooke a început prin a avea grijă de ca însăşi, ceea ce este întotdeauna întâia noastră responsabilitate, ca părinţi. Apoi, a început să iasă în fiecare dimineaţă cu Jonathan, astfel încât să se poată întâlni cu alţi părinţi şi copiii lor. Când copilul a început să plângă mai puţin, Brooke şi-a dat seama că probabil acesta se plictisea stând toată ziua în casă. A lucrat, de asemenea, în privinţa tendinţei sale de a intra în lupte de putere cu băieţelul ei, reflectând asupra modului în care părinţii ei o obligau să le respecte dorinţele chiar şi în probleme care i se păreau acum absolut neînsemnate. A decis să ofere hotărâtului său fiu mai mult control asupra propriei vieţi şi a început să îi prezinte opţiuni: „Ceaşca roşie sau cea albastră?” Pentru a reduce motivele de supărare, a reorganizat casa într-un mod mai prietenos pentru copil, astfel încât să poată ridica din umeri când acesta începea să „scotocească”, spunându-şi că, prin fiecare astfel de explorare, îşi dezvoltă inteligenţa şi stimulează independenţa. Toate aceste schimbări au uşurat situaţia, însă Jonathan era în continuare adesea dificil.

Brooke a decis că va încerca să consolideze relaţia cu fiul ei. Îl privea, în mod conştient, pe Jonathan cu multă căldură în ochi, cât mai des cu putinţă, şi a început să îl îmbrăţişeze frecvent iară ca acesta să i-o ceară, în loc să îl ia în braţe mimai atunci când plângea. Brooke a fileut efortul de a crea o legătură plăcută care să îi ofere lui Jonathan un sentiment de siguranţă, prin jocuri de-a trântele, în timpul cărora se rostogoleau pe covor luptându-se şi râzând. Chicotele lui din timpul acestor sesiuni dejoacă au permis ca anxietăţile specifice vârstei să iasă la suprafaţă şi să se risipească, astfel încât copilul a

devenit ceva mai flexibil. Brooke, Ja rândul ci, a adoptat o abordare mai respectuoasă faţă de corpul lui Jonathan, permiţându-i acestuia să se spele singur pe faţă şi acceptând să îi schimbe scutecul în timp ce stătea în picioare şi se juca. Pe măsură ce Jonalhan a devenit mai afectuos, Brooke a înţeles că agresivitatea fizică îndreptată împotriva ci era, de fapt» modul lui neîndemânatic de a încerca să se conecteze. A început să îi răspundă în joacă, de exemplu: „Ce faci tu aici, încerci să îţi bagi din nou degeţelele în nasul meu? Niciodată! I l-ai, să ne jucăm «Degete-n nas». Mai să vedem dacă le poţi apropia; am fugit; gata, acum e rândul meu, ia să vedem, pot să îţi ating nasul cu degetul? Ah, ce iute eşti!” Când băieţelul a vrut să o scuipe, l-a >cos afară şi au făcut un concurs de scuipai, transformând din nou agresivitatea în conectare, în cele din urmă, când a fost într-adevăr nevoie să stabilească limite pentru comportamentul lui, iar Jonathan a început să plângă, Brooke şi-a reamintit că arc, pur şi simplu, nevoie să plângă şi l-a ţinut în braţe cu empatie, în loc să se simtă exasperată. Uneori, acesta se arcuia să coboare din braţe, dar în câteva minute se căţăra din nou în poala ei, agăţându-se de ca, în timp ce suspina. Ui o lună de când adoptase această nouă abordare, Brooke a povestit că Jonalhan se transformase: „Este în continuare încăpăţânat, dar parc mult mai fericit acum, iar viaţa este mult mai uşoară”. Brooke învaţă cum să facă faţă nevoilor unice ale copilului său dificil şi determinat.

Este întotdeauna atât de uşor? în niciun caz. Însă o conectare mai profundă între părinte şi copii este întotdeauna benefică, indiferent de cât de dificil este copilul sau contextul.

Planuri de acţiune

RESURSELE EMOŢIONALE ALE COPILULUI

Este de datoria noastră, ca părinţi, să impunem limite copiilor, să refuzăm cererile nerezonabile, să le corectăm

comportamentul. Uneori, suntem atât de abili, încât copiii nici măcar nu percep aceste interacţiuni ca fiind „negative”, însă aceste situaţii sunt rare. Cel mai adesea, ei simt că le negăm ceva ce îşi doresc, însă ne acordă prezumţia de nevinovăţie datorită tuturor celorlalte interacţiuni afirmative şi iubitoare, creând un echilibru pozitiv în relaţie ca întreg.

Dar indiferent cât efort am depune, cu toţii avem uneori interacţiuni mai puţin bune cu cei mici, iar echilibrul relaţiei înclină spre negativ. Acestea sunt momentele în care copiii dezvoltă un comportament nepotrivit, fie că au doi ani <sau doisprezece ani. Dacă remarci, aşadar, unele fricţiuni între tine şi copil, este momentul să acorzi atenţie balanţei din relaţie. Fă asta chiar şi atunci când le gândeşti că nu e nimic altceva decât o perioadă mai dificilă pentru copil. S-ar putea să fii surprins de cât de facilă poate fi această perioadă odată ce copilul se simte mai apropiat de tine.

Indicii că relaţia voastră e pe butuci. Câte momente de afecţiune aţi avut în ultimele două zile?

Ce poţi face pentru a consolida relaţia dintre line şi copil? Gândeşte-le la două lucruri pe care le puteţi face împreună chiar astăzi. De exemplu: „Stai lângă copil după şcoală, când îşi ia gustarea şi îşi face tema, pentru a afla mai multe despice cum a decurs ziua lui; mergeţi mai devreme la culcare, pentru a putea petrece împreună zece minute pe întuneric; doar pentru conectare.”[19]

---

19 Analizează motivele care arii putut să epuizeze relaţia voastră. Cc poţi face pe viitor pentru a te asigura că nu mai ajungeţi Ia o balanţă negativă? Notează cinci lucruri. De exemplu, lista poate include: „ Găseşte modalităţi de a vă amuza mai mult împreună în timpul rutinei de după-masă şi de seară, astfel încât să nu însemne numai pisălogeala; închide telefonul seara, astfel încât să fii mai disponibil pentru a ajuta copilul cu rutina de somn fără să ţipi; dedică în fiecare scară cinci sau zece minute doar pentru îmbrăţişări după povestea de noapte bună; mergi la culcare mai devreme, astfel încât să fii odihnit şi

DE CE ESTE TIMPUL SPECIAL ATÂT DE SPECIAL?

fata schimbările pe care le poţi observa ta copii doar după ce începi să petreci Timp Special cu ei.

Este vizibil mai puţin solicitant şi mai independent pe lot parcursul zilei.

— Rivalitatea dintre fraţi este cu MULT mai redusă.

„Nevoia „de desene animate se reduce cu aproximativ 50%.

Acum mă lasă să îmi termin treburile pentru că ştiu că le voi dedica timp atunci când termin”.

— Christine, mama a doi copii în vârstă de 6 şi 8 ani

Părinţii care le oferă copii lor Timp Special îmi spun întotdeauna că văd schimbări importante în comportamentul acestora. De ce? Deoarece Timpul Special:

— Îi oferă copilului experienţa esenţială – dar, din păcate adesea sporadică – a atenţiei complete, interesate, iubitoare a părintelui, fără de care nu poate avea o dezvoltare armonioasă.

Reconectează părintele şi copilul după separările şi eonii ielele de zi cu zi, astfel încât acesta din urmă este mai fericit şi mai cooperant.

Le oferă copiilor cu regularitate posibilitatea de a „descărca” într-un mediu în care se simt în siguranţă toate acele emoţii de tristeţe şi frică pe care le-au dus în spate (la modul figurat) şi care, altfel, se revarsă sub forma unui comportament dificil.

Intensifică empatia părintelui pentru copil, astfel încât să putem arăta compasiune şi să vedem lucrurile din perspectiva lui.

Pune bazele unei relaţii de încredere şi parteneriat între părinte şi copil, ceea ce reprezintă premisa încrederii

---

răbdător dimineaţa şi să nu îl mai repezi; ieşiţi să luaţi micul dejun împreuna o duminică pe lună. ”

pe care copilul o are în a-şi încredinţa emoţiile puternice atunci când este supărat (în loc să izbucnească).

Îi oferă copilului convingerea fermă că este important pentru părinte. (Desigur, tu ştii că este, dar copiii au, uneori, îndoieli.)

Fiecare copil beneficiază de Timpul Special pentru a se reconecta cu fiecare părinte lot mai des, chiar zi de zi, dacă este posibil. Priviţi această activitate ca întreţinere preventivă care menţine situaţia în echilibru în familia voastră. Dacă aveţi un copil problematic, iniţierea Timpului Special este primul pas către schimbare. Cum se face?

1. A mm ţaţi-vă intenţia de a petrece timp special cu fiecare copil, timp de cincisprezece minute, cât mai multe zile pe săptămână posibil. Numiţi-l cu cel mai special nume din câte pot exista, anume după cel al copilului – de exemplu, „Timpul Lauren”.

2. Alegeţi un moment în care ceilalţi copii sunt îngrijiţi de altcineva (dacă nu sunt suficient de mari încât să poată sta singuri, ocupa) şi cu altceva, chiar dacă simt că t ratele lor primeşte ceva ce ar dori şi ei).

3. Setaţi, împreună cu cel mic, un cronometru pentru cincisprezece minute. Închide telefoanele, astfel încât să nu fii deranjat de apeluri.

4. Spune: „Astăzi poţi decide tu ce facem în «timpul Jonah». Mâine, voi decide eu. Facem cu rândul. Acum, sunt numai al tău timp de cincisprezece minute. Ce ţi-ar plăcea să facem?”

5. Oferă-i copilului al cutia ta 100% tară program şi fără alte preocupări. Urmează, pur şi simplu, copilul. Dacă vrea să vă jucaţi cu cuburile, nu te repezi să îi spui cum să construiască un turn. În schimb, bucură-le să îţi priveşti copilul în timp ce explorează, se joacă şi creează. Din când în când, poţi remarca ceea ce vezi: *„Ai jacul lin turn joar|e înalt; Te-ai ridicat pe vârfuri să ajungi acolo*. „Dacă vrea să

îl învârti în cerc pe role până cade şi apoi să o iei de la capăt, consideră că este o gimnastică bună pentru tine şi amuzaţi-vă împreună. Abţine-te de la a judeca sau a evalua copilul. Nu sugera idei proprii, cu excepţia situaţiei în care întreabă. Abţine-te de la a-ţi verifica telefonul. Fii pur şi simplu prezent şi oferă-i copilului tău darul extraordinar de a fi văzut şi înţeles.

6. Dacă vrea să facă ceva ce nu este permis, în mod normal, vezi dacă se poate realiza în siguranţă, din moment ce te afli acolo pentru a – ajuta. Poate că îi spui întotdeauna că este prea periculos să sară de pe şifonier pe pat, dar, în timpul special, poţi trage palul aproape de şifonier şi sta alături de copil în timp ce sare, pentru a le asigura că nu cade. Poate că şi-a dorit dintotdeauna să se joace cu pasta de bărbierit a tatălui său, dar nu ai fost dispus să îi permiţi să irosească un tub întreg ori să cureţi după el. Pentru timpul special, poţi decide să îi dăruieşti propria cutie de pastă de bărbierit ieftină şi să îl laşi să se joace cu ea în cadă, iar apoi să curăţaţi împreună. Dacă nu îi poţi îndeplini o dorinţă (să mergeţi în Hawaii), găseşte ceva cât mai apropiat (faceţi fuste din iarbă şi jucaţi-vă împreună de-a dansul hula).

De ce să îţi baţi capul? Copilul învaţă că îţi pasă cu adevărat de ceea ce îşi doreşte, chiar dacă nu îi poţi întotdeauna oferi ceea ce îşi doreşte (deci va simţi mai puţin că nu primeşte niciodată ceea ce cere şi va fi, în general, mai dispus să coopereze.) Şi de vreme ce aceste dorinţe nu mai sunt ca un fruct oprit după ce copilul arc ocazia de a-şi satisface curiozitatea şi a le experimenta, va fi mai puţin înclinai să le încerce pe ascuns.

7. Când este rândul tău să decizi ce o să faceţi, iniţiază jocuri care să stimuleze inteligenţa emoţională şi apropierea. Vorbitul în şoaptă şi îmbrăţişările sunt perfecte din când în când, însă scopul tău este să ajuţi copilul să se descarce de anxietatea acumulată – un alt cuvânt pentru

frică iar cea mai simplă soluţie este râsul. În general, asta înseamnă jocul de-a luptele, la un mod cave să îl Facă pe cel mic să chicotească. Ştiu, pare un efort mare pentru un părinte obosit. Dar nu înseamnă decât zece minute şi vei constata că te va umple de energic şi pe tine. Jucaţi orice stârneşte râsul copilului, ceea ce înseamnă, de obicei, un joc prin care să îl speriaţi sau să îl supăraţi exact cât să simtă că deţine controlul asupra situaţiei. Consultaţi Ghidul de intervenţie din capitolul dedicat emoţiilor, pentru idei în acest sens. Puteţi, de asemenea, să abordaţi un subiect anume, care este problematic pentru copil, cum ar fi, de exemplu, un joc de-a şcoala. Pormâte-i lui să lic profesorul care îţi dă multe, multe teme şi te face de ruşine atunci când nu ştii să răspunzi la o întrebare. Sau jucaţi baschet şi permiteri să domine terenul. În toate aceste jocuri, părintele se agita în van, se lamentează şi se oftică, dar nu poate în niciun chip să ţină pasul cu acest copil puternic, rapid şi inteligent care învinge întotdeauna. Scopul este să obţineţi acele chicote care eliberează aceleaşi anxietăţi ce pot fi descărcate prin plâns, deci repetaţi orice activitate care stârneşte râsul copilului.

8. Încheie timpul special când se aude soneria cronometrai ui. Timpul special are nevoie să fie astfel limitat, pentru a sugera că, în această perioadă, regulile sunt altele decât în viaţa obişnuită. Când se aude soneria, îmbrăţişează strâns copilul şi spuneri cât de mult ţi-au plăcut aceste momente şi că o să aveţi din nou timp special foarte curând. Când copilul arc o criză de plâns, acceptări lacrimile cu empatta pe care o araţi la orice altă asifei de criză („*Ştiu, este foarte greu să punem capăt Timpului Special*”). Dar nu privi asta ca pe o extindere a timpului special, aşa cum nu „cedezi” în alte situaţii când copilul are o criză de furie.

9. Fii conştient de faptul că emoţiile copilului vor ieşi ia suprafaţă în perioada Timpului Special, mai ales către

finalul acesteia. Asta nu înseamnă că te afli în faţa unui sac fără fund. Înseamnă că se simte mai în siguranţă alături de tine după acest timp petrecut împreună şi că toate acele emoţii pe care le ducea în spate sunt acum exprimate şi procesate. Poate însemna, de asemenea, că finalul timpului special aduce la suprafaţă acele emoţii dificile pe care le simte atunci când trebuie să te împartă cu alţii. Adesea, copiii folosesc finalul Timpului Special pentru a-şi exprima supărările şi este recomandabil să îţi programezi timp pentru asta la final, în cazul în caic copilul arc o criză de plâns, mai ales când abia aţi iniţiat Timpul Special sau când copilul trece printr-o perioadă dificilă. Când începe să aibă o criza de plâns, nu trebuie decât să arăţi empatie şi să te feliciţi că eşti un părinte în care copilul are încredere pentru a-şi exprima aceste emoţii puternice. (Vezi secţiunea „îndrumarea emoţională a copilului în timpul unei crize de plâns”, din capitolul 3.)

l) e ce este Timpul Special atât de special? Pentru că transforma relaţia dintre tine şi copilul tău. Şi, din moment ce această relaţie este ceea ce Le face un părinte bun, nimic nu poate fi mai special ele atât.

OBICEIURI Zi UNICE PENTRU O RELAŢIE MAI SOLIDĂ ŞI MAI CALDĂ ÎNTRE TINE ŞI COPIL

Părinţii sunt şi ei oameni. Sunt zile când nu putem face mai mult decât să le împlinim copiilor nevoile de bază: să îi hrănim, să îi spălăm, să păstram un ton încurajator, să îi îmbrăţişăm şi să îi culcăm la o oră atât de rezonabilă încât să o putem lua de la capăt a doua zi. Dat fiind că cel mai greu pe lumea asta este să creşti copii – şi că majoritatea facem asta în timpul liber, după o zi de muncă – singura modalitate de a menţine o legătură apropiată cu cei mici este să cream obiceiuri zilnice de conectare. Ce fel de obiceiuri?

Creaţi mici ritualuri de reconecturc pe tot parcursul zilei, mai ales în momentele de separare. De exemplu,

planificaţi câte cinci minute de îmbrăţişări cu fiecare copil, primul lucru când vă treziţi, pentru a vă reconecta şi a uşura tranziţia către programul din acea zi, înainte de a-i solicita copilului să îşi activeze „funcţia executivă[20]. (Mulţi părinţi folosesc televizorul pentru această tranziţie, ceea ce produce o şi mai mare deconectare, copilul necesitând, astfel, şi mai mult timp, iar părintele ajungând să fie frustrat.)

Reîncarcă-ţi copilul emoţional înainte de a începe o activitate pe care el o va resimţi ca deconectantă – ora de culcare, grădiniţa sau chiar cumpărăturile ori prepararea cinei.

Îmbrăţişări pe zi ca să creştem[21]. Îmbrăţişează-ţi copilul dimineaţa, de fiecare dată când spui „bună" sau „la revedere" şi cât mai des cu putinţă între aceste momente. Stai alături de fiecare copil pentru a vorbi şi a vă îmbrăţişa în fiecare scară înainte de culcare, Este la fel de important pentru un copil de nouă ani, cum este şi pentru unul de trei. Dacă nu acceptă atât de multe îmbrăţişări, mângâie – în fiecare zi pe spate.

Închide dispozitivele electronice atunci când interacţionezi cu copilul. Serios! Copilul îşi va aminti întreaga viaţă că era suficient de important pentru părinţii

20 12 îmbrăţişări pc zi. Această legătură părinte- copil este instinctuală şi, pentru majoritatea copiilor, depinde de apropierea fizică dc părinte. Conform bine-cunoscutci afirmaţii a terapeutei de familie Virginia Satir, „Avem nevoie de patru îmbrăţişări pc zi pentru supravieţuire; de opt pentru întreţinere şi dc douăsprezece

21 Când vă rcconcctaţi fizic, conccntrează-ţi conştient atenţia asupra copilului. Altfel, vei începe inevitabil să te gândeşti la întâlnirea pe care tocmai ai avut-o sau la ce trebuie să cumperi dc la magazin. Până la restabilirea conectării, redu la minim orice ar putea să te distragă. Dacă opreşti radioul atunci când copilul urca în maşină, vei avea mai multe şanse dc a vă conecta şi de a auzi ce s-a întâmplat la ora dc spori. Când unul dintre voi soseşte acasă, nu răspunde la telefon în timp cc vă salutaţi, chiar dacă nová rcvedeţi decât după o separare dc rutină.

săi încât aceştia să îşi închidă telefoanele mobile atunci când erau împreună.

Serile sunt pentru familie. Termină cu lucrul înainte de cină, asvicl încât să îţi poţi dedica seara familiei. Închide-ţi telefonul şi computerul. Luaţi cina împreună, fără să fiţi întrerupţi de telefoane sau de televizor. Lasă bunele maniere pe locul doi şi creează o atmosferă caldă, care să îi includă pe toţi.

Timpul Special. Zece – douăzeci de minute în fiecare zi cu fiecare copil separat şi mai mult la sfârşit de săptămână. Decideţi cu rândul ceea ce veţi face, iar atunci când este rândul tău reţine-ţi impulsul de a structura timpul prin activităţi. În schimb, jucaţi jocuri terapeutice sau de-a luptele, pentru a ajuta copilul să descarce prin râs ahxictăţile şi să se apropie de tine. (Vezi „Ghidurile de intervenţie despre jocuri" din capitolul 3.)

«Aclaptează-te la starea de spirit a copilului. Este foavic puţin probabil ca stările voastre de spirit să fie sincronizate după ce aţi petrecut timp separat. Pentru a vă reconecta, va fi nevoie să îţi adaptezi starea de spirit la cea a copilului.

Conectează-te la nivelul lor, Gordon Neufeld şi Gabor Mate, autorii cărţii *Hold on to Your Kids* şi creatorii expresiei „a-ţi strânge copilul", numesc asta „apropiaţi-vă de ei într-un mod prietenos[22]. Începeţi cu o îmbrăţişare de salut, stabiliţi contactul vizual, iar apoi rămâneţi, fizic, în spaţiul lor, până ce aţi refăcut conectarea caldă dintre voi. Este uşor cu un copil de doi ani, dar este oare cel de opt

22 Reţine raportul de 51a 1. Oamenii de ştiinţă au găsit o modalitate de a prevedea ce cupluri vor divorţa: acelea care nu au ccl puţin cinci interacţiuni pozitive pe zi, raportat la fiecare interacţiune pozitivă. După câte sc pare, menţinerea acestui raport este o asigurare eficientă pentru orice relaţie, inclusiv acelea dintre părinţi şi copii. Când remarci că interacţiunea dintre tine şi copil este dificilă, aminteşlc-ţi că trebuie să găseşti cinci ocazii dc conectare în viitorul apropiat.

ani atât de preocupat, încât să nu se poată conecta? „Proslăvi ţi-i” în joacă piciorul cu un masaj şi va începe cu siguranţă să vă povestească ce a făcut astăzi. Poţi face din asta un obicei prin care va rămâne dispus să vă vorbească şi în adolescenţă.

Nu lăsa micile disensiuni să se acumuleze. Relaţia pârinte-copil trebuie să fie înconjurată de o atmosferă plăcută. Copiii trebuie să fie convinşi până în măduva oaselor că părinţii îi adoră şi se bucura de compania lor. Dacă nu te simţi aşa, obţine orice tip de susţinere necesară pentru a rezolva situaţia într-un mod pozitiv. Dacă alegi să te retragi (cu excepţia momentelor în care o faci temporar şi strategic), atunci când copilul pare a-şi dori să te îndepărteze, faci *întotdeauna* o greşeală. Orice dificultate este o ocazie de a vă apropia, oferind înţelegerea care să îi dea copilului sentimentul că este văzut, auzit şi acceptat cu adevărat.

FOLOSEŞTE CONECTAREA PENTRU A-ţi. SCOATE COPILUL DIMINEAŢA PE UŞĂ

Fiica mea întâmpină mari dificultăţi cu tranziţiile acestea, inclusiv cu trezitul de dimineaţă. Se trezea mereu ţipând furioasă. Am început să o îmbrăţişez dimineaţa şi să stau cu ea cinci minute după ce se trezea, ceea ce a transformat rutina noastră de dimineaţă! Acum, Iubeşte momentele de apropiere şi se trezeşte fericită şi cooperantă când cele cinci minute se încheie.

— Kym, mama unui copil de 5 ani

Dacă ai dificultăţi în a-ţi scoate copiii din casă la timp, iată care este secretul. Regândeşte modul în care decurge rutina de dimineaţă. Imaginează că cel mai important lucru pe care îl ai de făcut este să te conectezi emoţional. Astfel, va avea cu adevărat „paharul plin”. Va fi nu doar mai dispus să coopereze, ci şi mai deschis către provocările de dezvoltare din ziua respectivă. Cum poţi face asta?

Toată lumea trebuie să se culce cât mai devreme. Dacă trebuie să trezeşti copiii dimineaţa înseamnă că nu dorm suficienţi. Fiecare oră de somn în minus le produce un regres de un an în accesarea funcţiilor cerebrale, ceea ce înseamnă că se vor comporta asemenea unui copil mai mic cu un an decât au ei, de fapt.

Culcă-te şi tu mai devreme. Îmi pare rău că trebuie să îţi dau o veste proastă, dar, dacă trebuie să foloseşti un deşteptător, nici tu nu dormi suficient de mult. Copilul depinde de tine pentru a-şi începe ziua cu „paharul plin". Nu ai cum să îţi poţi păstra răbdarea dacă eşti epuizat.[23]

deoarece nu vei fi, de fapt, în întârziere. Pe de altă parte, vei avea ocazia să îţi începi lucrul relaxat şi vei fi mai eficient

Pregăteşte-te de cu scară. Pregăteşte ghiozdanele, servietele, gustările de prânz şi hainele, ibricul de cafea să fie la îndemână şi micul dejun planificat Implică şi copiii seara, astfel încât să îşi aleagă hainele şi să îşi găsească maşinuţa.

Asigură-te că poţi petrecc cinci minute relaxate pentru îmbrăţişări la trezire cu fiecare copii. Ştiu, parc imposibil, dar dacă totul este pregătit te poţi relaxa timp de zece minute. Acel moment de conectare cu cel mic îţi va transforma dimineaţa.

Foloseşte rutina de conectare pentru a face tranziţiile mai uşoare. Pentru copii, tranziţiile sunt dificile, iar dimineaţa este plină de astfel de momente. Deci, dacă îi este greu să se dea jos din pat, încheie îmbrăţişările de dimineaţă ţinându-vă de mână, în timp ce ieşiţi din dormitor. Această conectare trebuie să fie, pentru copil, un

---

23 Foloseşte timpul suplimentar. Trezeşte-te mai devreme decât copiii, astfel încât să fii centrat emoţional atunci când interacţionczi cu ci. Planifică să ajungi la serviciu cu cincisprezece minute mai devreme decât începerea programului. De cele mai multe ori, nu vei reuşi, însă nici nu îţi vei mai pierde răbdarea în faţa copiilor,

moment plin de sens, în care ambii vă gândiţi la motive de recunoştinţă sau la ceva ce aşteptaţi cu nerăbdare în acea zi. (Fireşte, motivele tale vor fi legate de copil.)

Rutina trebuie să fie cât mai simplă cu putinţă. Nu există reguli. De ce nu ar putea să doarmă cu tricoul şi pantalonii pe care îi va purta la şcoală? De ce nu ar putea să mănânce un sandviş în maşină în loc de cereale la masă? De ce nu ai puica să îi prinzi paiul în coadă sau să îi permiţi să doarmă cu el împletii, astfel încât să nu mai fie nevoie să îl pieptene?[24]

„Văd că ai ales din nou cămaşa albastră: încerci din răsputeri să îţi dai seama care pantof intră pe dreptul şi care pe stângul: ia uite, astăzi fredonezi un cântecel în timp ce te îmbraci „Reţine că îmbrăcatul este prioritatea ta, nu a copilului. Prezenţa ta este cea care îl va motiva.

Oferă-i opţiuni Nimănui nu îi place să fie împins de la spate. Vrea să se spele pe dinţi în timp ce stă în picioare pe taburet la chiuveta din bucătărie în timp ce tu scoţi bebeluşul din scaunul de masă ori, poate, în baie? Vrea să îi pui întâi pantofii sau geaca? Cedează-i controlul ori de câte ori este posibil.

Joacă-te. Uneori, la sfârşit de săptămână, poţi lua o mămică şi un pui de pluş. Pune-i pe ci să însceneze rutina de dimineaţă. FD-1 pe cel mic să se ocupe, să plângă, să se dea cu fundul de pământ. Fă mămica să îşi iasă din fire (dar fără a-ţi speria copilul prin exagerări. Mămica ar trebui să fie stângace, neîndemânatică şi amuzantă). Copilul va fi fascinat. Apoi, dă-i copilului „mămica” de pluş şi jucaţi din nou acelaşi scenariu, cu tine jucând rolul

---

24 înţelege că, pentru a parcurge această rutină, copiii an nevoie de ajutorul tău. Dacă vrei ca cei mici să îşi înceapă ziua bine, trebuie să înţelegi că datoria ta este de a-i ajuta să parcurgă fericiţi rutina de dimineaţă, nu de a le da ordine răstite. Asta înseamnă că este poate nevoie să îi ici hainele, pentru a $e putea îmbrăca lângă tine, în timp ce tu hrăneşti bebeluşul. îl poţi chiar încuraja:

copilului. Jocul trebuie să fie amuzant, astfel încât să puteţi chicoti amândoi, detensionându-vă. Nu uita să incluzi şi un scenariu în care copilul merge la grădiniţă în pijamale sau în care mămica merge la serviciu în pijamale sau în care copilul trebuie să ţipe la aceasta pentru a se grăbi sau în care mămica spune: *„Cui îi pasă de întâlnirea aia*? *Să îi spunem şefului că este mai important să îţi găsim fie maşitmfa*!” Oferă-i prin imaginaţie ceea ce nu poate avea în realitate. Vei vedea cu siguranţă mai multă înţelegere şi cooperare din partea copilului luni dimineaţă.[25]

griji, anii aceştia nu vor dura pentru totdeauna. Pui acum bazele minunate prin care copilul va prelua tot mai mult din rutina de dimineaţă.

Viaţa modernă pune presiune asupra copiilor şi părinţilor, subminându-le relaţiile. Dar avem nevoie de acea conectare pentru a ne netezi drumul prin viaţă. Copiii noştri au nevoie de ea, nu doar pentru a coopera, Ci şi pentru a se dezvolta armonios. Din fericire, atunci când conectarea devine prioritatea noastră, totul este mai uşor.

folos EŞTE CONECTAREA PENTRU MOMENTE MAI PLĂCUTE ÎNAINTE DE CULCARE

De ce este ora de culcare atât de dificilă pentru multe familii? Deoarece nevoile părinţilor şi ale copiilor sunt conflictuale. Pentru părinţi, ura de culcare este momentul în care iau, în sfârşit, o pauză de copii şi au puţin timp pentru ci înşişi. Pentru copii, ora de culcare este momentul în care sunt obligaţi să se separe de părinţi şi să stea singuri pe întuneric. Pe deasupra, copiii sunt epuizaţi şi agitaţi, iar părinţii epuizaţi şi sătui. Nu este de

---

25 Stabileşte-ti priorităţile. Dacă ambii părinţi lucrează cu normă întreagă când copiii sunt mici, va trebui să renunţaţi la majoritatea celorlalte aşteptări în timpul săptămânii. Este singura modalitate prin caic veţi reuşi să mergeţi la culcare devreme şi să vă păstraţi buna dispoziţie dimineaţa. Copilul depinde de buna dispoziţie a părintelui pentru a-şi regla propria stare emoţională. Nu îţi face

mirare că este momentul cel mai dificil pentru toate familiile.

Dar serile siresante, deconectate, punctate de ţipete şi lacrimi subminează sentimentul de încredere al copilului şi, de aceea, mersul la culcare este chiar şi mai dificil. Cu toţii ne dorim ca ultimul sentiment pe care copilul nostru să-l aibă înainte de culcare să fie siguranţa caldă a iubirii noastre, şi nu furia cu care îi amenințăm. Nu este uşor să îţi păstrezi calmul la încercarea care este mersul la culcare, însă otc posibil. Iată cum:[26]

* împarte egal timpul oferit de părinte între copii, astfel încât fiecare să aibă parte de conectarea necesară.

Nu face nimic altceva în timpul rutinei de somn, astfel încât să te poli concentra asupra activităţilor de dinainte, şi nu asupra telefonului sau mesajelor pe e-mail.

— Reţine că ora de culcare trezeşte în copii anxietatea de separare. Include în fiecare seară un joc de „separare” cum ar fi De-a vuţi ascunselea sau jocul la revedere (descris în capitolul 3), care să ajute copilul să descarce prin chicote o parte din acea anxietate. Dar reţine că este necesar, de asemenea, pentru copii, să se liniştească fizic, deci fără jocuri gălăgioase de-a luptele în ora de dinainte de somn.

— Cu cel puţin o oră înainte de somn, interziceţi ecranele electronice, care reprimă secreţia hormonului de somn, melatonina.

— După ce aţi stins lumina, oferiţi fiecărui copil zece minute de timp de calitate individual, pentru îmbrăţişări şi liniştire.

Faceţi orice este necesar pentru a vă păstra calmul. Dacă vă pierdeţi răbdarea înainte de culcare, anxietatea de

26 Fă un tabel cu imagini în care copilul tău realizează fiecare activitate în pregătirea somnului, cu orele potrivite, astfel încât să vă puteţi transforma din poliţist în partener, ajutându-vă copilul să treacă prin rutina de dinainte dc somn.

separare se va accentua, iar somnul va veni şi mai greu.

Este absolut normal pentru copil să aibă dificultăţi în a adormi fără să fie ţinut în braţe. Unii copii deprind această abilitate singuri. Alţii vor avea nevoie de ajutorul părintelui. Vestea bună este că există metode blânde, care nu vă impun să vă lăsaţi copilul să plângă singur. Problemele de somn nu fac subiectul acestei cărţi, însă există foarte multe informaţii despre acestea pe website-ul Aha! Parenting.[27]

10 SUGESTII PENTRU CULTIVAREA UNUI TALENT EXTRAORDINAR DE A ASCULTA

Cel mai mare compliment pe care l-am primii vreodată a fost când cineva m-a întrebat ce cred şi chiar mi-a ascultat răspunsul.

— Henry David Thoreau

Calitatea cea mai importantă pentru a rămâne apropiat de copil este aceea de a şti să îl asculţi. Nu să îl înveţi, nu să îl sfătui eşti, nu să îi oferi soluţii-nu numai că nu este ceea ce copilul aşteaptă de la tine, dar l-ar şi împiedica să găsească propriile soluţii. Ceea ce aşteaptă copilul de la tine este să îl asculţi cu foarte mare atenţie. Uneori, o să îi asculţi cuvintele. Alteori, o să remarci cum acţiunile lui îţi vorbesc, nu cuvintele. Persoanele cu un talent extraordinar de a asculta aud dincolo de cuvinte.

Pentru a deveni un foarte bun ascultător, nu este nevoie decât să îţi dezvolţi acest obicei. Dar, asemenea tuturor obiceiurilor, este nevoie de exerciţiu. Cum?

t. Aminteşte-ţi că nu trebuie să deschizi gura. Credeţi că este o coincidenţă că, în limba engleză cuvântul *listen* (a asculta) este o anagramă a cuvântului şi *lent* (tăcut)?

2. Fii atent la orice interacţiune dintre tine şi copil. Eşti pe pilot automat, grăbit, irascibil? Dacă da, atunci

27 Mergi Ia culcare şi Iu suficient de devreme astfel încât să nu fii epuizat în scara următoare în timpul rutinei de culcare.

apasă pe bulonul de pauză. (Da, ai timp pentru butonul de pauză. Nu este nevoie decât de trei secunde.) Opreşte-le. Respiră. Închide laptopul. Priveşte în ochit copilului. Acum, ascultă.

3. Remarcă momentul în care copilul încearcă să deschidă o discuţie şi răspunde-i. Probabil că este îngrozitor pentru tine să te rupi de la ceea ce făceai pentru a le concentra asupra întrebării copilului, dar aceasta este un indiciu că vrea să ştie dacă poate sau nu conta pe tine atunci când are nevoie. Este mult mai important decât orice conversaţie pe care o lansezi tu, ca atunci când încerci să îi convingi să îţi spună ce s-a întâmplat astăzi la şcoală.

4. Dacă lui poţi asculta acum, spmic-i direct: „Văd că eşti furios. Vreau să acord toată a ten (ia discuţiei noastre şi nu pot face asta în timp ce încerc să fim cu folii gata să ieşim din casă. Crezi că putem stabili să vorbim despre asta diseară după cina? „Apoi, nu uita. Kii prezent la această întâlnire. Doar aşa poţi câştiga încrederea copilului.

5. Acordă-i toată atenţia ta. Acesta este momentul să îţi asculţi copilul. Problema pe care o ai la birou poate aştepta. Copilul ştie când îl asculţi cu adevărat. Se poate să nu o arate, însă îi vei submina stima de sine dacă te prefaci că asculţi când, de fapt, nu o taci.

6. Pentru a deschide o discuţie, recunoaştoi activ şi reflectă-i emoţiile, fără a emite judecăţi ori sugestii. Văd că eşti foarte furios pe fratele tău; „sau „Pari îngrijorat în privinţa excursiei de astăziM sunt moduri de a deschide o discuţie, în timp ce „Nu trebuie decât să faci efortul de a te înţelege cu fratele tău! „şi „Renunţă la atitudinea asta de bebeluş faţa de excursie, nici nu intră în discuţie să nu magi! „sunt moduri de a o încheia.

7. Adresează întrebări care nu emit judecăţi şi care solicită lui răspuns real. *„Lângă cine ai stai astăzi la*

prânz?" sau „*Cum a fost dictarea de astăzi*? „vor duce discuţia mult mai departe decât „*Cum a fost azi la şcoală*?", întrebările care încep cu „*de ce*" plasează adesea copiii în defensivă; „*De ce te-ai îmbrăcat cu aia*? „nu va funcţiona la fel de bine ca „*Cu ce crezi că o să se îmbrace* colegi7 *tăi pentru excursie*?"

8. Nu te repezi să oferi soluţii şi sfaturi. Asta înseamnă că va trebui să îţi gestionezi propria anxietate în privinţa respectivei probleme. Copilul are nevoie de o ocazie de a se descărca şi nu va putea gândi raţional până nu face asta. După aceea, are nevoie de oportunitatea de a găsi propria soluţie, ceea ce îl va ajuta să îşi dezvolte încrederea în sine şi competenţă în acest sens.

Discuţia trebuie să decurgă în siguranţă pentru toată lumea. Oamenii nu pot asculta când sunt supăraţi. Dacă nu se simt în siguranţă, în general, se retrag sau atacă, iar partea cerebrală responsabilă de gândirea raţională este închisă. Dacă observi copilul manifestând semne de furie, teamă sau durere, dă un pas înapoi şi reconcclaţi-vă. Reaminteşte-i (şi reaminteşte-ţi) cât de mult îl iubeşti şi cât de mult îţi doreşti să găsiţi o soluţie bună pentru toată lumea.

10. Gestionează-ţi emoţiile, pentru ca discuţia să decurgă în siguranţă pentru copil. Nu o lua personal. Respiră. Înainte de toate, dacă începi să te simţi vinovat („*Aş fi putut preveni asta*!") sau speriat („*Nu pot să avei că i se întâmplă asta copilit lui meu*!") adună-te şi Iasă sentimentele tale deoparte. Nu este vorba despre tine acum, deci nu va fi de niciun ajutor să te superi. Pe deasupra, indiferent de ce îţi povesteşte copilul, îţi poţi procesa aceste emoţii mai târziu. Aminteşte-ţi că important aici este să îţi ajuţi copilul să facă lumină în aceste sentimente dificile şi, când va fi pregătit, să îl ajuţi să găsească un plan de acţiune potrivit pentru ei.

t VM ÎMI CONVING COPILUL SĂ MĂ ASCULTE?!

Una dintre cele mai obişnuite întrebări pe care le aud de la părinţi este: „Cum îmi conving copilul să mă *asculte*? „Copiii au foarte multe pe capul lor: lângă cine să stea la prânz, selecţia de fotbal, cel mai nou joc pe calculator şi aşa mai departe. Părinţii sunt uneori îngrozitor de jos pe această listă. Chiar şi copiii mici au alte priorităţi decât noi şi nu înţeleg de ce este atât de important să facă baie *chiar în clipa* ci*ta*! Desigur, părinţii cave îmi adresează această întrebare nu se referă cu adevărat la ascultare. Se întreabă cum să îşi convingă copiii să facă ce spun ei. Secretul? Conectare înainte de corectare. Iată cum:[28]

Dacă, dintr-un motiv oarecare, nu poţi face asta – de exemplu, atunci când eşti în maşină îi poţi atrage atenţia întrebând: „*Pot să îţi spun ceva*?"

Nu te repeta. Dacă ai adresat o întrebare şi nu ai primit un răspuns, nu te repeta pur şi simplu, înseamnă că nu ai obţinut atenţia copilului. În acest caz, reia pasul de mai sus.

Foloseşte mai puţine cuvinte. Majoritatea ne diluăm mesajul şi pierdem atenţia copilului când folosim prea multe cuvinte. Foloseşte cât mai puţine cuvinte atunci când dai instrucţiuni.

Priveşte lucrurile din perspectiva lui. Cum te-ai simţi dacă, atunci când faci ceva ce îţi place, partenerul ar veni şi ţi-ar ordona să încetezi şi să faci altceva ce nu este o prioritate pentru tine? Probabil Irai ignora. Va ajuta foarte mult dacă recunoşti punctul de vedere al copilului: „*Ştiu că îţi este greu să te opreşti acum din joacă, dragul meu, dar am nevoie ca tu să…*"

Invită la cooperare. Nimeni nu vrea să asculte pe cineva care dă ordine răstite. Păstrează un ion blând şi oferă opţiuni: „Este ora de baie. Vrei să mergi acum sau

---

28 Nu începe sâ vorbeşti până ce im ai obţinut atenţia copilului. Lasa-tc la nivelul copilului şi atinge-i uşor. Privcştc-I în ochi. Aşteaptă până ce te priveşte. Abia atunci poţi începe sa vorbeşti.

peste cinci minute? Bine, în cinci minute, clar fără discuţii, da? Hai să batem palma”.

Alină, în loc să agravezi. Când ne lăsăm purtaţi de sentimente, copiii sunt distraşi de emoţiile noastre şi pierd din vedere mesajul. Dacă prioritatea este ca toată lumea să urce în maşină, nu pierde vremea lamentându-Me că nu te-au ascultat şi nu s-au pregătit de când le-ai spus prima oară. Nu vei face decât să superi şi mai tare pe toată lumea, inclusiv pe tine. Trage aer în piept şi ajută-l să îşi găsească pantoful. Odată aflaţi în maşină, le poţi cere să vă gândiţi şi să găsiţi împreună modalităţi de a ieşi pe uşă la timp.[29]

fotografiezi copilul în timp ce realizează activităţile de rutină şi le afişezi pe un mic poster, va reuşi, în timp, să îşi asume responsabilitatea pentru acestea. Rolul tău se va limita la a pune întrebări: *„Ce trebuie să mai faci înainte s*ă *ieşi pe uşa*? *Hai să verificăm programul*”.

Oferă un model de ascultare activă. Când te uiţi în telefon în timp ce copilul îţi povesteşte ce a făcut astăzi, prezinţi modelul de ascultare care se practică în căminul vostru. Dacă vrei să îţi vezi copilul ascultându-te cu adevărat, opreşte-le din ceea ce faci şi ascultă-l. Nu va dura decât câteva minute. Dacă procedezi astfel când este preşcolar, va fi dispus să stea de vorbă cu tine şi în adolescenţă. Iar tu te vei bucura că ai făcut aşa.

CÂND COPILUL PUR ŞI SIMPLU SE ÎNCHIDE ÎN SINE

Îi spun: „Cred că ceva tea înfuriat foarte tare astăzi la scoată. Sunt aici pentru tine, dar aş vrea să nu îţi mai loveşti fratele în cap. Pari foarte furioasă, poţi să îmi spui ce se întâmpla? „Iar ea ţipă la mine: „Taci din gură! Nu vreau să vorbesc/”.

---

29 Stabileşte rutine. Cu cat ai mai multe rutine, cu atât mai puţine şanse ai de a te transforma în sergent de instrucţie. Daca

— Chris, despre fiica ei în vârstă de 8 ani.

Când copilul îţi spune să „iaci din gură” o face, în general, deoarece:

* *îi* este jenă să îţi spună ce s-a întâmplat. Adesea, copiii se jenează să le povestească părinţilor că au fost intimidaţi de alţi copii, de exemplu, fiindcă se simt foarte ruşinaţi, sau[30]

Emoţiile respective i se par atât de jalnice încât nu vrea să le simtă, aşa că încearcă să le reprime, făcându-le să dispară. Dacă îţi povesteşte, se va simţi din nou îngrozitor, retrăind lot ce s-a întâmplat.

Din păcate, emoţiile pe care nu le poate exprima îl vor frământa şi va acţiona în funcţie de acestea de exemplu, prin a-şi iovi fratele. Deci cum ne ajutăm copilul să îşi exprime sentimentele care îl determină să aibă un comportament neplăcut? (Desigur, asta după ce am stabilit limita clară că nu trebuie să ne lovim frăţiorul.)

Nu îl obliga să vorbească. Indiscreţia nu îl va ajuta să se simtă mai în siguranţă. Se poate sau nu să simtă nevoia să vorbească, dar are nevoie să se simtă în siguranţă pentru a-şi exprima emoţiile. Rămâi disponibil şi iubitor şi stabileşte limitele adecvate când îşi exprimă furia, iar acele sentimente vor ieşi la suprafaţă mai devreme sau mai târziu.

Stârniţi-l râsul. Când copilul îţi permite, începe o bătaie cu perne după care o să sfârşiţi amândoi râzând în hohote, o modalitate de a elibera acelaşi hormon ca şi prin plâns. Odată ce se simte mai bine, va fi mai dispus să povestească ce l-a supărat. Este totuşi posibil nici să nu aibă nevoie să vorbească despre asta. Poate că nu avea

---

30 Sc teme dc reacţia pe care ai putca-o avea. Dacă o să fii dc acord cu profesorul? Dacă o să-i ţii morală pentru că nu a gestionat bine incidentul? Dacă o .s-o faci de râs, sunând-o pe mama celeilalte fete? Dacă o sâ te porţi de parcă ar fi o idioată care nu îşi poate rezolva singură problemele? sau, poate chiar mai des,

nevoie decât să se descarce de acele emoţii care îl apăsau.

Timp Special – Adesea, copiii folosesc acest timp pentru a-şi exprima supărările, dar nu întotdeauna simt nevoia să vorbească despre ce i-a supărat, ci pur şi simplu să râdă, să plângă sau să manifeste prin jocuri aceste emoţii.

Câştigă-i încrederea. Când povesteşte ce i s-a întâmplat, trebuie să îţi stăpâneşti emoţiile, pentru a nu-ţi ieşi din pepeni.[31]

copilului, va simţi din tonul cu care îi vorbim. Se poate să încerce în continuare să îşi reprime emoţiile, însă vor ieşi la suprafaţă odată ce se va simţi în siguranţă.

De ce să îţi baţi capul? Pentru că îţi vei ajuta copilul să îşi dezvolte inteligenţa emoţională. Pentru că îi sprijini în rezolvarea problemelor pe care le are. Pentru că, astfel, creezi o legătură mai puternică între voi. Şi, fără îndoială, ar fi foarte drăguţ dacă nu şi-ar mai lovi frăţiorul în cap.

CÂND VĂ BLOCAŢI AMÂNDOI ÎN NEGATIVITATE

Furia şi epuizarea mea erau la fel de crude ca şi copilul meu de trei ani, când mi-a venit în minte una din scrisorile tale zilnice. I-am spus: A fost o zi atât de grea, încât cred că ai nevoie de o îmbrăţişare. „L-am ridicat în braţe şi s-a agăţat de mine ca maimuţa aceea din camera întunecata. S-a lipit atât de strâns de mine, încât m-a lăsat fard suflaw, iar toată furia mea s-a topit pur şi simplu. Deşi ridicasem vocea şi ne spuseserăm unul celuilalt cuvinte dureroase, s-a redus toiul la încredere, şi iubire. I-am spus: Umi pare rău că am ţipat la tine. A fost o seară dificilă şi pentru tinet şi pentru mine, dar acum e bine. Cu toţii avem zile grele, iar astăzi a fost una din acelea, nu? Mâine vom avea o zi mai bună, da? „A dat din cap, iar eu i-am mai spus că îi iubesc, după care ne-am continuat rutina de

31 Arată-i compasiune. Dacă ne putem depăşi furia că şi-a lovii frăţiorul, pentru a simţi adevărata compasiune pentru durerea

seară şi ritualurile de conectare, ca şi cum nu am fi avut o seară atât de dezastruoasă.

— Kristina, mamă a doi copii

Cu toţii am avut astfel de momente alături de copii. Când suntem blocaţi şi nu mai ştim ce să facem. Când emoţiile sunt atât de crude, frustrarea atât de intensă, paharul atât de gol, încât nu de mai pasă, pe moment, de nevoile copilului şi explodăm, pur şi simplu.

Apoi suntem copleşiţi de remuşcări; dar ce putem face, în acea clipă, când suntem copleşiţi de emoţii?

Tot ce trebuie să facem este să ne amintim: Conectare.

Oricât de dificil ar fi comportamentul copilului, ceea ce îşi doreşte cel mai mult pe lume este să se reconecteze cu tine.

Pare imposibil, dar dacă simţim cel mai mic licăr de dorinţă să reparăm situaţia, nu trebuie să îl lăsăm să ne scape. Nici măcar nu trebuie să ştim cum. Putem, pur şi simplu, să alegem iubirea. Putem întotdeauna să găsim modalităţi de a ne apropia de copil şi a ne conecta. Putem găsi întotdeauna o soluţie pentru a remedia situaţia, chiar şi atunci când suntem prinşi într-un cerc vicios al negativităţii care a fost dus prea departe.

Deci nu îţi mai face remuşcări că ai lăsat situaţia să scape de sub control. Îmbrăţişează-ţi eul imperfect. Apropie-te de copil.

În cele din urmă, vorbim întotdeauna despre iubire. Tar iubirea nu dă niciodată gres.

Îndrumare, nu control

Am învăţat atât de mult din articolele tale despre cum să în/cracţionez cu fiul meu, în loc să am, ca părinte, drept unic instrument simplul «nu ţipa». Acum pot fi fermă fără să mă înfurii şi pot avea umor aproape în orice situaţie; pentru că nu mă mai simt constrânsă de nevoia de

a-i controla acţiunile.

— Tricia, mama unui băieţel în vârstă de 2 ani

Tranziţia de la stadiul de bebeluş la cel de copil mic, în jurul vârstei de un an, este faimos de dificilă, cei mici devenind mai greu de distras şi de controlat. Părinţii care se consideră îndrumători se descurcă mai uşor cu această tranziţie şi cu toate celelalte tranziţii până la vârsta adolescenţei, faţade părinţii care consideră că trebuie să controleze comportamentul sau emoţiile copilului.

Majoritatea părinţilor îşi imaginează că este de datoria lor să îşi controleze copiii, dar orice încercare de acest fel este sortită eşecului. Ne trezim simţindu-ne neputincioşi, alergând după un băţ sau un morcov şi mai mare pentru a ne convinge copilul. Răspundem la comportamentul copilului cu forţă ori ameninţări, pentru a impune obedientă („Tu să nu-mi vorbeşti aşa, domnişoară!”), lăsându-i să desluşească singuri cum să îşi gestioneze emoţiile şi să deprindă abilităţile de autocontrol.

Prin opoziţie, când ne privim ca nişte îndrumători, ştim că nu putem decât să ne influenţăm copiii, aşa că depunem toate eforturile să ne păstrăm respectul şi conectarea, astfel încât copilul să îşi dorească să ne „urmeze”. Asemenea unui antrenor care ajută copiii să îşi dezvolte puterea şi talentul pentru a juca cât mai bine, părinţii-îndrumători îşi ajută copiii să îşi dezvolte atât muşchiul mental şi emoţional, cât şi abilităţile pentru viaţă, necesare pentru a se dezvolta şi a trăi o viaţă cât mai bună.

Pe lângă conectare (despre care am discutat în partea a doua a acestei cărţi), majoritatea interacţiunilor dintre părinte şi copil se încadrează în una dintre următoarele trei categorii: gestionarea emoţiilor, învăţarea comportamentelor şi abilităţilor. Pe parcursul următoarelor trei capitole, vom explora modalităţi de abordare a

fiecăreia dintre aceste categorii din perspectiva îndrumării, şi nu a controlului. Care va fi rezultatul? Un copil fericit, automotivat, responsabil cu obiceiuri sănătoase de viaţă, care vrea să facă „ceea ce este bine” şi care are abilităţile şi puterea de a-şi îndeplini visele.

Analizaţi diferenţa rezultatelor dintre control şi îndrumare:

Reacţie la:	Părinţii încearcă să controleze	Părinţii îndrumă
Comportament inadecvat	Funcţionează pe termen scurt» când copiii sunt mici şi doar când părintele este de fată.	Creşte copii care VOR să „facă bine”.
Furie	Obligă copilul să îşi reprime furia, care va izbucni necontrolat în alte momente.	Îl ajută pe copii să înveţe cum să îşi gestioneze furia.
limoţii	Copilul evită emoţiile, perfecţionându-şi controlul.	Copilul îşi dezvoltă autocontrolul şi rezistenţa.

	Însă arc deficienţe de autocontrol.	
Dezvoltarea principiilor	Copilul este motivai să evite pedepsele, nu preocupat de binele celorlalţi.	Copilul „Urmează”. Învăţă mintele părinţilor.
Dezvoltarea deprinderilor pentru viaţă, de la penajul dinţilor la temele pentru acasă.	Părinţii sâcâie copilul, preluând practic, responsabilitatea.	Părinţii îi ni Vrii copilului sprijin pentru a se bucura de asuma tea propriilor responsabilităţi
Dezvoltarea motivaţiei intrinsece	Copilul respinge presiunea din partea părinţilor.	Copilul se simte capabil şi mato ni.

Să creştem copii care au stăpânire de sine: îndrumarea emoţiilor

Dacă nu avem stăpânire asupra capacităţilor noastre emoţionale, dacă nu avem conştiinţă de sine, dacă nu avem capacitatea de a gestiona emoţiile dificile, atunci nu putem

avea nici empatie, nici relaţii frumoase şi indiferent câte de inteligenţi am fi, nu vom ajunge prea departe.

— Daniel Goleman, Inteligenţa emoţională1

Fie că suntem sau nu conştienţi, ne îndrumăm constant copiii în privinţa gestionării emoţiilor. Mai mult, majoritatea interacţiunilor dintre noi şi copil reprezintă schimburi emoţionale de un fel sau altul. Felul în care noi, ca părinţi, reacţionăm în faţa emoţiilor copilului îi va modela relaţia cu emoţiile – ale lui sau ale celorlalţi pentru toi restul vieţii sale.

Este, cu siguranţă, mai uşor să şâşaim sau să ameninţăm un copil supărat decât să îl ajutăm să îşi proceseze emoţiile. Din fericire, copiii care ştiu, din experienţă, că emoţiile lor sunt acceptate vor învăţa să şi le tempereze. Întrucât îndrumarea emoţională ajută copiii să îşi dezvolte autocontrolul mai devreme decât restul copiilor de aceeaşi x arslă, vei avea o soartă mai uşoară, ca părinte.

Să nu uităm celelalte două Idei Colosale de aici Reglarea emoţiilor şi Conectarea. Când ne îndrumăm copilul în mijlocul unor turbulenţe, este esenţial să rămânem conectaţi. Mai mult, când copiii sunt copleşiţi dv emoţii puternice, ne transmit că au nevoie să se reconucteze cu noi, după cum vom vedea în acest capitol. Şi. din moment ce necazurile copiilor noştri ne supără inevitabil, capacitatea noastră de a ne linişti, determina capacitatea de a ne îndruma copilul. Acest capitol prezintă strategii specifice în acest sens.

Dv ce să îndrumăm emoţiile?

Majoritatea părinţilor îşi iau foarte în serios datoria de învăţători. Ne învăţăm copiii culorile; cum să îşi perie dinţii; ce este bine şi ce este rău.

Dar, uneori, neglijăm două dintre cele mai importante lecţii pe care trebuie să le înveţe copiii: cum să îşi gestioneze emoţiile îşi astfel, comportamentul) şi cum să

înţeleagă emoţiile celorlalţi. Aceste două abilităţi formează esenţa a ceea ce psihologii numesc EQ sau Coeficientul de inteligenţă emoţională. Este parte integrantă din dezvoltarea omului şi, deşi sună complicat este important să fie îmbrăţişat de către părinţi.

De ce este importantă inteligenţa emoţională? Dacă stăm un pic să ne gândim, cu toţii cunoaştem răspunsul. Emoţiile sunt importante. Nu poţi duce la capăt un proiect mare dacă eşti copleşii de anxietate. Nu îţi poţi rezolva conflictele maritale fără înţelegerea perspectivei partenerului tău. Nu poţi gestiona conflictele! a sen icid sau cu un prieten dacă nu îţi poţi controla furia. Cu alte cu\ inlefe capacitatea unei fiinţe umane de a-şi gestiona emoţiile într-un mod sănătos va determina calitatea vieţii sale – poate chiar mai hotărâtor decât lQ-ul său. Până şi succesul şcolar al unui copil este determinat în egală măsură de EQ şi de 10, deoarece învăţarea intelectuală depinde mult de gestionarea anxietăţii şi de capacitatea de automotivare. Iar. În beneficiul părinţilor, copiii cu o inteligenţă emoţională solidă îşi pot gestiona mai bine emoţiile şi prin urmare, comportamentul, astfel încât înclina să fie alai autodisciplinaţi, cât şi cooperanţi. Copiifcă le place şi părinţilor le place, iar toată lumea arc doar de câştigat.

CE ESTE EQ?

O persoană cu un coeficient de inteligenţă emoţionată (l: Q) ridicat este inteligentă în ceea ce priveşte emoţiile, la lei cum cineva cu un IQ ridicai este inteligent în gândire. Oamenii de ştiinţă au constatat că, deşi genele influenţează IQ-ul, creierul este asemenea unui muşchi şi poate fi modelat şi întărit, permiţându-nesă ne extindem lQ-ul înnăscut. La fel, deşi unii dintre noi suntem, din naştere, mai liniştiţi sau avem un mai bun control al impulsurilor, aceste tendinţe pol şi modelate şi întărite, pentru a ne extinde KQ-ul. Elementele esenţiale

ale unui KQ ridicat sunt:

— Capacitatea de autoliniştire, Elementul-cheie în gestionarea emoţiilor este să permitem, să recunoaştem şi să tolerăm emoţiile intense, astfel încât acestea să se risipească fără să rămânem blocaţi în ele sau să acţionăm în moduri pe care le-am regreta ulterior. Autoliniştirea este era care ne dă capacitatea de a ne gestiona anxietatea şi supărările, care apoi ne permite să rezolvăm problemele cu încărcătură emoţională cal mai constructiv.

— Conştientizarea şi acceptarea emoţiilor. Dacă nu înţelegem emoţiile care ne cuprind, acestea ne sperie şi nu le putem tolera. Ne reprimăm durerea, frica sau dezamăgirea. Emoţiile care nu mai suni reglate de mintea conştientă găsesc diverse modalităţi de a ieşi la suprafaţă brute, ca atunci când un preşcolar îşi loveşte surioara sau noi, ca adulţi, ne pierdem cumpătul sau ajungem să mâncăm o cutie întreagă de îngheţată. Dimpotrivă, copiii crescuţi în Ihmilii în care se impun limite comportamentelor, dar nu şi sentimentelor, cresc înţelegând L\1\ roate emoţiile sunt acceptabile şi proprii fiinţelor umane. Această înţelegere le oferă un mai mare control asupra propriilor emoţii.

Controlul impulsurilor. Inteligenţa emoţională ne eliberează de reacţiile necontrolate. Un copil (sau un adult) cu un bun EQ va acţiona mai degrabă decât reacţiona şi va prefera să rezolve problema mai degrabă decât să caute vinovatul. Asta nu înseamnă că nu te mai înfurii sau nu simţi niciodată anxietate, numai că nu îţi mai ieşi din fire. Drept rezultat, vieţile şi relaţiile noastre vor fi mai bune.

— Empatia. Empatia este capacitatea de a percepe şi de a simţi din perspectiva celuilalt. Atunci când avem abilitatea de a înţelege stările mentale şi emoţionale ale altor persoane, ne putem rezolva diferendele într-un mod constructiv şi putem avea o conectare profundă cu ceilalţi.

De asemenea, empatia ne îmbunătăţeşte şi calităţile de comunicare.

Cum îşi dezvoltă copiii trăsăturile fundamentale ale inteligenţei emoţionale? Le învaţă! Nu de la televizor, nu de la şcoală, ci de la tine. Îl îndrumi emoţional zi de zi. În special, îţi ajuţi copilul să devină conştient de propriile emoţii şi să şi le exprime într-un mod adecvat cu vârsta sa, ceea ce reprezintă primul pas în autoreglare. Odată ce nu se mai simte copleşit de acele emoţii puternice, copilul poate schimba macazul pentru a rezolva problema care le-a declanşat să vedem câteva strategii specifice prin care puteţi îndruma şi mai bine copilul în gestionarea emoţiilor pe tot parcursul copilăriei. Vom începe cu modul în care nou-născuţii pun bazele inteligenţei emoţionale modelându-şi structura cerebrală.

Inteligenţa emoţională pe măsură ce copilul creşte

BEBELUŞI! (O-13 LUNI): TEMELIA ÎNCREDERII

Principala temă de dezvoltare pentru un nou-născut este învăţarea încrederii. Aceasta pune bazele a tot ceea ce va urma. Albert Einstein a afirmat că există o întrebare importantă la care trebuie cu loţii să răspundem: „*Este acesta un univers prietenos*? „Copilăria timpurie este momentul în care răspundem la această întrebare.

Acum aproape o sută de ani, psihologul l larry Stack Sullivan a sugerat că nou-născuţii preiau anxietatea (care este o formă de frică sau o formă a lipsei de încredere) de la părinţi. Studiile confirmă că atingerea, vocea şi mişcările părintelui pot ori să liniştească un copil, ori să-i stimuleze anxietatea. Nivelul hormonilor de stres ai nou-născuţilor creşte brusc la auzul unei voci furioase inclusiv când aceasta provine de la televizor – chiar şi atunci când dom). Vocea noastră calmă, privirile drăgăstoase şi atitudinea protectoare pe care o avem când ne îngrijim bebeluşii le transmit acestora mesajul că lumea este un loc sigur în care se pot relaxa şi se pot încrede. Orice părinte

care a îmbăiat un nou-născut ştie ce vreau să spun.

Fiinţele umane au capacitatea de adaptare tocmai pentru că sunt în continuă evoluţie. Nou-născutul reacţionează în funcţie de mediu prin „modelarea” unei structuri cerebrale care îi va susţine dezvoltarea optimă în respectivul mediu. Dacă beneficiază de condiţii favorabile – îngrijire fizică, braţe primitoare care îl poartă şi îl liniştesc, prezenţa atentă şi comunicativă a adulţilor – îşi va modela un creier predispus către autoliniştirc, dispoziţii vesele şi conectare intimă. Dacă mediul nu este armonizat nevoilor sale sau parc periculos – de exemplu, cu zgomote puternice, care nu sunt urmate de gesturi liniştitoare –, creierul pe care îl modelează va fi hipervigilent şi neîncrezător, predispus către reacţii de luptă sau fugă şi competiţie pentru resurse limitate.

De aceea, este de datoria noastră, ca părinţi, să le oferim celor mici, cât mai constant posibil, confirmarea că suni în siguranţă. Dar să vedem cum se modelează creierul în profunzime atunci vând nou-născutul este inundat de hormoni specifici panicii, ca adrenalina şi cortizolul, responsabili de reacţia „luptă sau fugi” l – ic vă este înfometat, arc o indigestie sau este speriat pentru că a fost lăsai singur în pfituţ (unde instinctele ancestrale îi spun că ar putea fi mâncat de un tigru), copilul intră în stare de panică. Din fericire, plânsul copilului te înnebuneşte, aşa că, normal, mergi să îl iei în braţe pen-Iru nu-l linişti. De fiecare dată când îi linişteşti plânsul, îl ajuţi să îşi formeze structurile cerebrale care îl vor ajuta să se atiloliniştească mai târziu. Ceea ce vezi tu este doar că se linişteşte când îl ultimi. Din punct de vedere biologic însă, corpul lui răspunde la sentimentul de siguranţă pe care îl capătă în braţele tale şi transmite hormoni de liniştire care, la rândul lor, creează mai multe conexiuni şi receptori pentru aceste substanţe calmante. Psihologic, învaţă că foamea lui şi alte sentimente pot fi potolite, că va fi ajutat

numaidecât, că cineva îl protejează, îl ajuta să se contribuie. Nu trebuie să intre în panică. Poate avea încredere că acest univers prietenos îi va împlini nevoile. Astfel, începe să dezvolte un model funcţional de relaţii intemmane definit prin căldură, siguranţă şi iubire.

Desigur, nu ar fi convenabil dacă ar trebui să fim acolo pentru a ne ajuta copiii să îşi gestioneze emoţiile şi fiziologia pentru tot restul vieţii lor. Din fericire, natura a avut o idee mai bună. În timp, când este cuprins de supărare, copilul va reuşi să îşi folosească alte conexiuni neuronale pe care le creează pentru a se linişti singur. Cu căi secretă mai multă oxitocină ca reacţie, de exemplu, la atenţia iubitoare a părintelui, cu atât mai mulţi receptori de oxitocină îşi va crea şi cu atât mai uşor se va linişti şi va reuşi să se simtă bine. Începe chiar să creeze conexiuni neuronale care permit cortexului său prefrontul (creierul raţional incipient) să contracareze semnalele de alarmă ale amigdalci (parte a creierului emoţional). Părintele este instrumentul cu ajutorai căruia nou-născutul îşi structurează creierul şi sistemul nervos în aşa fel încât să îşi poată gestiona anxietatea pentru tot restul vieţii sale.

ADEVĂRUL DESPRE AUTOLINIŞTIRE

Vă întrebaţi care este problema cu sfatul pe care l-aţi primit, care spune că un copil învaţă să se autolinişteasscă dacă îl laşi să plângă pur şi simplu? Nu are nicio susţinere ştiinţifică, iar termenul „autolâiiişlirc” este folosit greşit. Un număr mare de studii a dovedit că plânsul neconsolat constant la bebeluşi provoacă creşterea ritmului cardiac şi a presiunii arteriale, reducerea nivelului de oxigen şi amplificarea enormă a nivelului de corlizol, adrenalină şi a altor hormoni de stres. Se prea poate ca bebeluşii lăsa li să plângă să adoarmă în cele din urmă» dar adorm din cauza epuizării, nu pentru că s-au liniştit şi, pentru că sunt încă inundaţi de hormonii de stres, vor dezvolta o structură cerebrală mai reactivă din punct de vedere emoţional, liste

adevărat, bebeluşii învaţă la ce să se aştepte, aşa că vor înceta să mai solicite sprijinul părinţilor în timpul nopţii sau chiar şi în timpul zilei, când nimeni nu reacţionează la plânsul lor. Copiii din orfelinate nu plâng la nesfârşit, dar nimeni nu ar considera adaptarea lor ca fiind sănătoasă.

Evident, experienţa nou-născuţilor care primesc îngrijire atentă din partea părinţilor în timpul zilei, dar sunt lăsaţi să plângă noaptea nu se poate compara cu cea a copiilor de la orfelinat. Ceea ce vreau să spun este că lipsa protestelor din partea bebeluşului nu înseamnă că nu are nevoie de părinţi, ci doar că a învăţat deja că părinţii nu îl vor alina. De fapt, deşi copiii care au fost la *'s/cep-training* s-ar putea să stea liniştiţi în pătu}ul lor în următoarele zile, hormonii de stres tot îşi fac apariţia, la tei cum tăceau şi în timp ce cran supuşi la *să t ptraining*. *Cu* alte cuvinte, este stresat, dar stă liniştit pentru că a învăţat că este inutil să ceară ajutor.

Din nefericire, în virtutea cunoştinţelor pe care le avem despre dezvoltarea creierului, putem conchide că un bebeluş care nu primeşte nicio reacţie din partea părinţilor atunci când plânge fie că este noapte sau zi îşi formează o structură cerebrală diferită. Secreţia de corlizol asociată cu plânsul neconsolat pune între paranteze sistemul imunitar, învăţarea şi alte funcţii neesenţiale, pentru a se concentra asupra crizei de moment, ceea ce va împiedica formarea unui număr la fel de mare de conexiuni neuronale pentru autoliniştirc.1

Când ne lăsăm copilul să plângă, ne schimbăm şi noi, ca părinţi. Trebuie să ne înăbuşim empatia naturală pentru copil, aceeaşi empatie care este esenţială pentru a ne ajuta copilul să-i îţi dezvolte inteligenţa emoţională. Capacitatea noastră firească de a vedea lucrurile din perspectiva lui se reduce, astfel încât ni se va părea mai greu să îl creştem. Când ne lăsăm copilul să plângă singur facem primul pas pe panta alunecoasă a deconectării care ne subminează

atât capacitatea de a fi părinţi atenţi în nevoile copilului, când şi propria satisfacţie, ca părinte.

Oricine a petrecut timp alături de un nou-născut ştie că aceştia pot fi dificil de liniştit. Nu îţi face griji. Dezvoltarea cerebrală a copilului nu impune să fii perfect. Părinţii nu sunt niciodată perfecţi. Trebuie doar să fii „suficient de bun" astfel încât să poţi avea o atitudine care să aline în cele mai multe cazuri în care copilul are nevoie de tine. Asta înseamnă să îl ţii în braţe când plânge şi să îi oferi ceea ce ne este tuturor de ajutor atunci când nu suntem bine: o companie plină de compasiune.

Chiar dacă cei mic va continua să plângă când îl iei în braţe, îţi va simţi braţele în jurul lui. Este foarte diferit de plânsul neconsolat care este atât de solicitant pentru nou-născuţi. Se poate să îl doară ceva ori să fie, pur şi simplu, suprastimulat şi să alba nevoie să se descarce de stresul pe care îl acumulează din simplul fapt că este nou-venit într-o lume copleşitoare. Oricare ar fi motivul pentru care plânge, prezenţa ta este eficientă, oferindu-i siguranţa de a-şi exprima emoţiile şi de a se simţi auzit. Acest plâns elimină, de fapt, hormonii de stres. Poţi gândi astfel: a avut o zi dificilă sau o naştere grea (chiar dacă s-a întâmplat cu luni în urmă) şi vrea să îţi povestească despre asta. Deşi nu face decât să plângă, trebuie să ştii că este un plâns bun, vindecător. Elimină tot cortizolul, toată adrenalina şi toţi hormonii de stres acumulau din cauza experienţelor suprastimulante din această lume nouă şi nebună. Pentru că îl ţii în braţe, reacţia corpului la plâns va fi aceea de a crea noi conexiuni neuronale prin care să transmită hormonii de liniştire. Este greu pentru părinte, dar vestea bună e că dacă vei continua să respiri adânc pentru a te calma şi continui să îi oferi copilului un spaţiu sigur în braţele laie, în cele din urmă îşi va construi conexiunile neuronale pentru a se linişti.

„Suficient de bun" este chiar suficient de bun. Niciun

părinte nu va reuşi vreodată să înţeleagă chiar toate indiciile pe care le oferă copiii. Suntem oameni şi, uneori, suntem distraşi, îngrijoraţi, angoasa şi, speriaţi, deprimaţi, bolnavi, ceea ce, pe scurt, înseamnă că nu putem fi întotdeauna atât de buni pe cât ne-am dori pentru copiii noştri. Dacă vă amintiţi, concluzia cercetătorului Edward Tronick era că până şi cei mai atenţi părinţi percep doar 30% din indiciile pe care le oferă bebeluşul lor.4

Vestea bună e că atunci când nu reuşim să percepem un mesaj din partea bebeluşului şi are loc o neînţelegere sau o deconectare, aceasta se poate repara. În plus, situaţia în care părintele nu înţelege sau apoi se reconectează este o lecţie crucială pentru copil. De ce? Să spunem, pornind de la exemplul folosit în capitolul despic conectare, că ne simţim foarte bine jucându-ne cu bebeluşul. Scuturăm jucăria zornăitoare, iar el râde în hohote. Dar, la un moment dat, toată această distracţie îl copleşeşte. Simte că îşi pierde controlul şi este speriat. Are nevoie să se liniştească, să revină la un nivel mai redus de agitaţie. Priveşte în altă parte. Unii părinţi remarcă imediat şi înţeleg că cei mic are nevoie de o pauză. Dar nu şi noi. Noi de distrăm atât de bine. Este atât de minunai să îţi vezi micuţul atât de fericit! Şi poate e ceva mai mult acolo, poate nu suntem împăcaţi în acea clipă cu modul în care ne creştem copilul, deoarece este dificil de liniştit, dar ia uite, îl putem face să râdă tare, din ce în ce mai tare… Şi, aşa, nu mai observă semnalul pe care ni-l transmite. El continuă să privească în altă parte, deşi noi ne băgăm în sufletul lui şi scuturăm zornâitoarca din ce în ce mai insistent. Copilul este copleşit. Fata i se schimonoseşte şi începe să plângă.

fată cum ne-am deconectat, iar insistenţa noastră a fost, de fapt, cea care a tăcut copilul să plângă. L-am distrus pe viaţă? Din fericire, nu. Se prea poate să înţelegem mai greu, dar nu suntem chiar fără speranţă.

Tragem aer în piept şi schimbăm macazul de la amuzament la liniştire. Ne luăm micuţul în braţe şi începem să îi vorbim cu blândeţe. Continuă să plângă, dar mai încetişor, iar respiraţia i se linişteşte, iată-l cum se calmează. A învăţat că universul nu este perfect şi că, uneori, trebuie să ridice vocea pentru a se face auzit, dar şi e A îi re puterea de a relace rupturile dintre voi. Întrucât ai reacţionai imediat la supărarea lui – ceea ce s-a dovedit a fi cel mai importam clement de conectare pentru modul în care se adaptează nou-născuiira învăţat că universul acesta este sigur şi că poate conta pe tine să îi împlineşti nevoile. Reconectavea rapidă după o situaţie în care părintele nu este cmpatic determină parţial modul în care copilul îşi dezvoltă rezilienţa sau încrederea că ceva se va îmbunătăţi dacă va continua, să plângă. Mai mult, de fiecare dată când ne dăm seama că nu suntem conectaţi, cel mic are ocazia de a-şi regla emoţiile fără ajutorul nostru. Nu întotdeauna va reuşi, dar, atunci când o face, învaţă despre acest proces la fel ca atunci când face primii paşi. Aşadar, deşi mi doriţi să creaţi experienţe dificile pentru copil, întrucât viaţa îi va oferi suficiente şi tară ajutorul vostru, aceste situaţii sunt excelente oportunităţi de învăţare, atâta vreme cât sunt urmate de reconeclare şi suni contrabalansate de momentele pozitive.

Alinarea copilului îl ajută nu doar să înveţe să se liniştească singur, ci şi să devină o persoană, în general, mai calmă, prietenoasă, şi fericita, şi nu doar în copilărie, ci pe tot parcursul vieţii sate. Suni multe studii care au demonstrat că acei copii care primesc din partea: părinţilor un nivel peste mediu de afecţiune, atenţie şi liniştire devin adulţi mai relaxaţi, mai echilibraţi emoţional şi mai fericiţi. Nu este de mirare că aceşti adulţi au chiar şi capacitatea de a-şi regla greutatea.:

Această capacitate de autoriniştire este premisa inteligenţei emoţionale, pe care şi-o va dezvolta pe măsură

ce va învăţa să aibă încredere că îl vei ajuta ori de câte ori ave nevoie de tine, că îi poţi înţelege semnalele şi că îi vei ajuta să se autoregleze. Aceasta este şi: baza unei relaţii de ataşament securizam. În funcţie de primul an pe care îi petrece alături de părinţi, va conchide că se află într-un univers: prietenos, în care o să-i ţie bine.

Să vedem, în continuare, cum se sedimentează aceste serilimenic pozitive despre sine, pe măsură ce viaţa devine din ev în ce mai complicată.

COPIII MICI (13 – 36 în: LUNI): IUBIREA NECONDIŢIONATĂ

Dacă îţi linişteşti copilul când plânge, va fi din ce în ce mai capo hi sii îşi gestioneze stresul fără să fie copleşit de panică. Ceea ce CSU foarte bine, întrucât copilăria mică este, probabil, cea mai dificili perioadă din întreaga dezvoltare umană, atât pentru părinte, cât şi pentru copil. Dacă ne putem ajuta copilul mic să dezvolte relaţii sănătoase cu propriile emoţii, va dispune de baza necesară pentru un l: Q ridicai pe tot parcursul vieţii. Beneficiul aferent este acela că părinţii vor avea mai puţine bătăi de cap în creşterea copiilor mici.

De ce este perioada copilăriei mici o provocare atât de mare, din punct de vedere emoţional? Deoarece principala preocupare a copilului mic este să se afirme. Trebuie să simtă că are un impact asupra lumii şi un oarecare grad de control asupra propriei vic (i. Acest simţ de putere în dezvoltare este foarte benefic, pentru că este ceea ce îi va permite, la un moment dat, să îşi asume responsabilitatea propriei vieţi.

Din păcate, pasiunea copilului mic pentru autoguvernare intră adesea în conflict cu alte înclinaţii cruciale în dezvoltare, cum ar fi iubirea de sine. De ce? Deoarece mulţi părinţi nu sunt pregătiţi încă să îşi vadă bebeluşul drăgălaş transformându-se într-o persoană îndărătnică, gata oricând să lupte pentru ceea ce îşi

doreşte. Normal că încă îl iubeşti, doar că părinţii care până mai ieri îl sufocau cu iubirea lor care întrupa cel mai prietenos univers posibil, ivansmil dintr-odată, nişte mesaje toarte diferite:

NU! NU pune mâna! Stai şi tu locului până te schimb!

Nu mai plânge, că nu te doare! Atunci te urc EU în scaunul ele maşină! Tu să nu-mi spiti NU mie! Lasă aia! ia uite, ai stricat-o! Să nu îndrăzneşti să mă loveşti! Eşti un copil rău! M-ai muşcat, drăcuşor ce eşti!

Când vede ce perfect se potriveşte felia aia de parizer în c'Dplayer, tati îi dă peste mână. Când începe să urle pentru că părinţii lui iubitori s-au transformat în nişte monştri, mâini îl avertizează pe tuli: Ignoră-i! Nu trebuie să recompensăm o criza de furie". Atunci urlă şi mai tare. Părinţii lui înţelegători, cei pe care a putut conta atât de mult în explorarea lumii interioare şi a celei exterioare, l-au abandonat.

Aceiaşi părinţi îşi adoră copilul îşi fac tot ce pot pentru învăţa nişte reguli rezonabile. Însă premisa că trebuie să ne vetragfciţi iubirea pentru al convinge pe cel mic să facă ce vrem noi estiş culoasă. Când renunţăm în mod repetat la conectarea dihtm ai copil, fie în numele disciplinei, fie în cel al independenţei, subjeţţy relaţia de apropiere pe care am creat-o cu atâta efort, vâlffl Nu copilul este de vină când ajunge să se întrebe dacâjol versul este prietenos numai când îi face pe plac. Poate ajunge şâoil creadă despre sine că nu este acceptabil. Încă nu îşi poate contr mai mare parte a comportamentului şi nu poate, cu adevărat, dăpeş; între emoţiile proprii („sinele") şi comportamentul său, deci şfdfet spui atent: „*Nu este bine să* loveşti în loc de „*Lişti un copil* el nu poate percepe această distincţie. Mesajul pe care îl va pejiiil di 11 încercările noastre este că, dacă vrea să fie iubit de către universului (părinţii săi), atunci trebuie să îşi

reprime anumite emdji prefăcându-se că este bun.

Din păcate, această strategic nu este benefică. Substratul ruşine care se formează din sentimentul că suntem răi ne poate urm tot toată viaţa. Majoritatea adulţilor se poticnesc adesea de această ruşine reprimată, care devine, cel puţin temporar, estropiantă. Pentru copir lui mic, nu aduce nicio îmbunătăţire a comportamentului. Kiinţeliş umane pot fi atât de bune pe cal se simt, iar un copil care simte, în secret, că este „rău", nu are cum să se poarte „bine". Este tipic pentru copiii mici să lovească animalul de companie al familiei, intonând:

...Nu! Nu Io vi câinele".

Dar crizele de furie, acele momente emblematice ale copilă; noi mici? Ca noi toţi, în confruntare cu supărările de zi cu zi, copiii mici acumulează hormoni de stres precum cortizolul şi adrenalina. Pe măsură ce creştem, pe lângă mişcarea, plânsul, căscatul şi transpiratul specific celor mici, ajungem să eliberăm aceste substanţe, gândindu-i ti sau vorbind despre ce ne-a supărat. Deşi copiii mici devin din ce în ce mai vorbăreţi, cortexul lor pre frontal nu poate încă domina centrele cerebrale responsabile de emoţii, pentru a procesa verbal sentimeniele puternice. Din fericire, natura i-a dăruit pe copii cu o supapă de siguranţă pentru a se descărca de toate aceste reziduuri psihologice ale frici lor şi frustrărilor: crizele de furie. Copiilor nu le plac aceste crize ţie furie şi ar prefera să se simtă conectaţi şi preţuiţi. Dar creierul lor în este suficient de evoluai pentru a păstra controlul raţionai, atunci ifod sunt copleşiţi de emoţii. De aceea, sistemul fiziologic îi ajută recapete echilibrul cu ajutorul unei crize de plâns prin care se icscarcă de toate acele sentimente şi hormonii care le acompaniază.

C a şi în cazul liniştirii nou-născuţilor, părinţii care stau calmi lături de copilul în criză îi ajută să înveţe să se liniştească şi să îşi jfaionc/e emoţiile. Dar mulţi părinţi fac

o greşeală uşor de înţeles: jămiiginca/ci că cel mic are control asupra crizei sale de furie, că Sce u cri/fi pentru a-i manipula şi a obţine ceea ce îşi doreşte. Unii Acţionează prin ameninţări de abandon – cunoscute şi ca „ignorarea" chilului pană se calmează – ori pedepsirea acestuia într-un fel sau altul. Concluziile studiilor pe acest subiect sunt limpezi ca bună ziua. a» d copiii mici se simt abandonaţi, capătă o anxietate care poate pune îapfu, pe moment, crizei de furie, însă le dă cel mai profund sentiment de nesiguranţă. Tu ştii că nici nu se pune problema să îţi laşi copilul în supermarket, dar el nu ştie asta. Şi când le răspundem copiilor cu o palmă se poate să se adune pe moment. Numai că acei copii care suni disciplinaţi fizic pentru comportamentele dificile sfârşesc prin: a fi mai agresivi, plângăcioşi şi sfidători în perioada preşcolară, s Ne este mai uşor să înţelegem când ne punem problema că nu avem în faţă un şoarece de laborator cave poate fi instruit prin durere fizică şi ameninţări, ci o fiinţă umană complexă. Dezaprobarea părintelui: semnalează un posibil abandon, ceea ce trezeşte o stare de panică: ancestrală. Reacţia copilului va fi, desigur, aceea de a încerca să se supună. De asemenea, va conchide că afirmarea propriei personalităţi, impulsul de a explora, tristeţea, dezamăgirea şi furia suni rele şi periculoase, aşa că va încerca să şi le reprime. Dar este o luptă pierdută din start, mai ales dacă ne gândim că are un cortex preformlal încă în dezvoltare. Aceste sentimente „rele" vor ieşi oricum la suprafaţa.

când loveşte câinele, îşi trage mama de păr sau îşi aruncă farfuria în celălalt capăt al camerei. Care va fi, inevitabil, concluzia copilului? „Emoţiile mele sunt periculoase şi, din cauza lor, fac lucruri rele. Sunt o persoană rea care îşi dezamăgeşte părinţii".

Din fericire, există o hartă a copilăriei mici care protejează stima de sine a copilului şi îl ajută să îşi dezvolte inteligenţa emoţională. Vă mai amintiţi de

bebeluşul acela norocos despre care: spuneam că a început să îşi dezvolte un model funcţional al relaţiilor în mod cald, sigur şi iubitor? Cel care avea convingerea că trăieşte într-un univers prietenos? Acum, părinţii sunt dispuşi să îi accepte toată gama de emoţii, îimilându-i comportamentul distructiv. Când este speriat sau dezamăgit aceştia îi arată empatic. Când face crize de furie, îl ţin în braţe sau îi stau aproape, acceptându-i furia şi aprobându-i lacrimile. În loc să considere crizele de furie un comportament nedorit, aceşti părinţi înţelepţi înţeleg că micuţul le povesteşte despre ceea ce simte. Din acceptarea lor plină de iubire, acesta învaţă că poate duce până şi cele mai grele sentimente. Ne năpădesc, le tolerăm, se risipesc. Aceste emoţii fac parte din lumea mare despre care copilul mic învaţă atât de multe în fiecare zi. Fiecare are chiar şi un nume: *Eşti atât de furios*! *Eşti trist pentru că trebuie să îi spui*! *a revedere lui tati şi de aia plângi*: *Vrei să las telefonul şi să mă uit la tine*. *Cred că eşti gelos*. *M*ă *vrei doar pentru fine act un*".

Desigur, li-ai declina responsabilitatea de a îndruma copilul dacă i-ai permite să acţioneze în funcţie de toate sentimentele pe care le are. Acceptarea emoţiilor nu înseamnă că trebuie neapărat să accepţi acţiunile pe care le determină. Din limitele empatiee pe care le impui, va învăţa că poate fi furios pe prietenul lui că i-a luat maşinuţa, dar că nu are voie să îl lovească.

Atunci când îi propunem cuvinte care să reflecte sentimentele lui sau ale celorlalţi. Îl ajutăm să îşi dezvolte ceea ce am putea numi conştiinţa de copil mic. În creierul lui, capacitatea de înţelegere a cuvintelor creează conexiuni în cortexul orbiiofromal care, împreună cu alte zone ale cortexului prefrontal şi ale cingulatului anterior, ges* tionează emoţiile şi îl ajută să reacţioneze adecvat în faţa emoţiilor celorlalţi. Kmislera dreaptă, responsabilă de emoţii şi care a fost dominantă în prinţul an de viaţă,

capătă acum un administrator care o ajută în corelaţiile cu restul creierului. După cum afirma Suc Gorhardu „cortexul orbilofrontal, prin conexiunile cu zone mai primitive ale structurii cerebrale, poate inhiba reacţiile la Furie, atenua frica şi, în general, ameliora emoţiile care provin din zonele subcorlicale, Capacitatea de a ne reţine şi amâna impulsurile şi dorinţele imediate stă la baza voinţei şi autocontrolului, precum şi a capacităţii de empatie., m

Ceea ce vrem să spunem atunci când afirmăm că cei mici trebuie educaţi este că au nevoie de ajutorul nostru pentru a-şi dezvolta capacitatea interioară de a-şi gestiona emoţiile puternice, astfel încât să respecte regulile de bază şi să se poată înţelege cu ceilalţi. Modul în care reacţionăm la emoţiile lor haotice şi la comportamentul sălbatic determină dacă îşi vor forma sau nu respectiva parte a creierului. Pedepsele şi deconectarea generează şi mai mult stres şi absenţă a reglării. Prin opoziţie, îndrumarea empatică ajută copiii mici să îşi structureze un creier care se poate regla emoţional în numai câţiva ani. Această capacitate crescută de calmare a reacţiilor de Frică sau furie îi oferă un acces mai nemijlocit la empatia naturală care este dintotdeauna prezentă.

PREŞCOLARII (3 – 5 ANI): EMPATIA

Precursorii empatiei sunt înnăscuţi la mamifere. Poate că aţi remarcat cum câinii nu se simt bine dacă cineva din familie scânceşte sau plânge şi, adesea, se oferă să aline lingând sau ghemuindu-se lângă persoana în suferinţă. Adesea, când un nou-născut aude un altul plângând începe şi el să plângă. Neurologii susţin că neuronii „oglindă” se activează atunci când vedem pe cineva cuprins de o emoţie puternică, astfel încât putem percepe acea emoţie noi înşine.

Atunci, de ce nu sunt toate fiinţele umane cmpatice? Cum se pot răni oamenii unii pe ceilalţi cu bună ştiinţă? Este vorba de disfuncţionalitalca empatiei care începe încă

din copilăria timpurie.

După cum am arătat, bebeluşii sau copiii mici care au fost alinaţi şi au primit „înţelegere” emoţională au o bază solidă pentru formarea inteligenţei emoţionale. Un alt cuvânt pentru acest mod de relaţionale este creştere *empatică* a copiilor. Încercăm să înţelegem ce simte copilul nostru şi răspundem cu acceptare şi alinare. Inteligenţa emoţională a micuţului nostru se dezvoltă, permiţând empatiei naturale să evolueze într-un *EQ* ridicat.

Să vedem ce se întâmplă când copilul nu a pus bazele inteligenţei emoţionale. Să spunem că nu a fost liniştit când era mai mic, ci a fost lăsat adesea să plângă singur. Drept rezultai, este reactiv şi înclinat către dese crize de furie. În mod regretabil, părinţii, care sunt bine intenţionaţi, dar prost informaţi, îi spun că îl vor lăsa la supermarket dacă nu se adună, aşa că teama sa de abandon îl face să stea mereu la pândă, Deoarece modelul său funcţional de relaţii este unul în care cineva nu îi împlineşte nevoile, este foarte dependent şi foarte solicitant din punct de vedere emoţional. Când ajunge în perioada copilăriei mici, temperamentul său dificil creează frecvente lupte de putere cu părinţii. A conchis că nu poate conta pe părinţi pentru sprijin emoţional şi, de aceea, încearcă din răsputeri să îşi ţină emoţiile sub control. Din păcate, reprimarea nu funcţionează decât temporar şi, de aceea, este frecvent copleşit de emoţii. Sentimentele de dependenţă pe care le are îl sperie, din moment ce nu poate conta pe părinţi, aşa că are ieşiri de furie când nu mai poate tolera sentimentul că nu este iubit. Întrucât părinţii, de înţeles, nu doresc să recompenseze crizele de furie, îl trimit singur în camera lui să se descarce, în viitor va avea o „inimă împietrită” şi drept model funcţional de relaţii unul de privare. Poartă o încărcătură, la modul figurat, plină ochi de o tristeţe şi o teamă pe care nu le poate exprima. Pentru a le împiedica să dea pe din afară şi

să îl copleşească pe neaşteptate, copilul îmbracă platoşa furiei. Se poate identifica după atitudinea constant combativă.

Pe măsură ce creşte, devine tot mai fragil din punct de vedere emoţional, lăsându-se cu uşurinţă dat peste cap de tracasările vieţii de zi cu zi. Când vede un alt copil plângând, neuronii oglindă se activează, iar copilul nu se poate reţine de la a absorbi ceea ce simte celălalt. Ksic prea greu pentru el, prea neplăcut. S-ar putea, în acelaşi timp să ţipe la copilul care plânge: „*TaciP* sau l-ar putea chiar Im i. Ui fel, e posibil să se baricadeze înăuntrul său, pentru a lui mai simţi emoţiile celorlalţi. Când aceste ziduri împotriva conectării emoţionale sunt constant ridicate, copilul devine capabil să facă rău altor persoane. Modelul său funcţionai de relaţii este unul de luptă şi durere, întrucât s-a simţit în trecut ca o victimă neajutorată, dar a învăţat să întruchipeze şi cealaltă faţă a relaţiei, anume aceea de bătăuş.

Copilul norocos însă, cei care a fost crescut cu empălie, va reacţiona foarte diferit la plânsul unui coleg. Plânsul celuilalt îi dă, ltresc, un sentiment de disconfort, întrucât neuronii săi oglindă se activează şi simte şi el emoţiile celuilalt. Dar este mai dispus să accepte aceste emoţii. Pentru că le-a simţit şi el, asemenea tuturor copiilor, ştie că lotul va fi bine. Este un univers prietenos, în care copiii suni sprijiniţi. Astfel, poate gestiona propria stare de disconfort şi chiar elabora strategii pentru a se linişti. Poate îi va oferi celuilalt copil păturica lui sau poate îi va spune educatoarei că un copil plânge, ca rezultat al empatiei de care sunr capabili copiii crescuţi cu cmpatic. Modelul său funcţional de relaţii este unul în care oamenii ascultă şi acceptă sentimentele celorlalţi, în care relaţiile se pot repara şi relele îndrepta. Are din ce în ce mai mult capacitatea de a întrupa ambele părţi ale acestei relaţii.

Empatia nu este singura abilitate specifică

inteligenţei emoţionale pe care preşcolarii o practică. Se poate linişti singur de cele mai multe ori, deşi ţi se va căţăra în continuare în braţe căutând alinare. Cortexul său orbi lofrontal, încă în dezvoltare în perioada copilăriei mici, este acum suficient de format, încât să poată evalua dacă un impuls este acceptabil din punct de vedere social şi, de aceea, se poate adesea stăpâni să nu smulgă jucăria altui copil sau din a avea izbucniri de furie. Este chiar tot mai capabil să îşi numească emoţiile şi poate MuM cuvintele pentru a-şi gestiona supărările în loc să le exprime prin crize de luric. Acesta este un indiciu că emisfera cerebrală stângă, responsabilă de gândirea raţională, este din ce în ce mai corelaţii vu cea dreaptă, orientată, mai degrabă, către emoţii. Astfel, se formează o conştiinţă de sine emoţională.

ŞCOLARII (MANI):

CONŞTIINŢA Oii SINK EMOŢIONALĂ

Panii ce împlinesc şase ani, sistemul nervos al copiilor este aproape complet formai. Acum, cortexul prefrontal se consolidează» trece, prin procesul de *pruning* şi îşi organizează conexiunile neuronale principale. Pe toată perioada copilăriei şi până la douăzeci de ani, ne putem aştepta ca cel mic să capele un autocontrol destul de bun şi să îşi consolideze atât funcţiile de planificare» organizare, cât şi alte funcţii executive. În plus, oamenii de ştiinţă sunt astăzi de părere că, de fapt, creierul are potenţialul de a se adapta şi a se schimba cât Trăim şi că Într-o oarecare măsură, acesta poate fi oricând „restructurat” Cu toate acestea» capacitatea copilului de a avea încredere, de a se linişti singur şi de a arăta empatie se formează odată cu structura de baza a creierului, înainiea vârstei de şase ani. Se ştie că acei copii ale căror medii de viaţă se îmbunătăţesc îşi pot dezvolta în continuare capacitatea de autoreglare, însă este nevoie de enorm de multă iubire şi răbdare din partea persoanelor

care îl îngrijesc.

La vârsta de şase ani, copiii şi-au format un „model funcţionar al relaţiilor Ibaric clar, ceea ce înseamnă că şi-au creat aşteptări în funcţie de experienţele pe care le-au avut. Pe baza acestor modele funcţionale, şi au dezvoltat un set de strategii pentru gestionarea propriilor emoţii. Copiii care nu sunt siguri că pot conta pe adulţi care să îi sprijine în autoreglare au „emoţii puternice" care se dezlănţuie cu uşurinţă, liste posibil ca acei copii care ştiu deja că nu pot conta pe adulţi să pară mai controlaţi, dar sunt mult mai fragili decât par, ritmul cardiac putându-se accelera chiar şi atunci când au un comportament degajat. Copiii norocoşi, care au avut parte de părinţi atenţi, ajung foarte buni cunoscători ai propriilor emoţii şi au capacitatea de aşi le regla, de cele mai multe ori, ceea ce înseamnă că îşi pot regla, de asemenea, comportamentul. Inteligenţa emoţională a acestor copii este înrădăcinată în fiziologia lor cerebrală. Conexiunile principale au fost formate pentru a transmite hormoni de liniştire şi a regla reacţiile amigdalei de răspuns La frică şi furie, utilizându-şi întreaga capcii-itate a creierului pentru a funcţiona la un nivel optim. Aceştia se sii îi bine în pielea lor şi în faţa emoţiilor exprimate de alte persoane şi de aceea, au capacitatea de conectare profundă cu alte Imiţe mumie.

De la şase la nouă ani, principala preocupam a copiilor este să îşi folosească inteligenţa emoţională în formare, pentru a gestiona emoţiile declanşate în licoare zi de provocările copilăriei. Din pavate, copiii care au dificultăţi în a-şi regla emoţiile şi a înţelege semnalele pe cane le transmit ceilalţi nu reuşesc întotdeauna să facă laţii tuturor provocărilor specifice dezvoltării. Când anxietate: ” on lura îi împiedică pe cei mici să facă faţă acestor dificultăţi fsresii, ştiirn lor de sine are de suferit şi, adesea, devin rigizi şi greu de învins în vioriul de o-şi gestiona friciie.

Copiii inteligenţi emoţional întâmpină aceleaşi dificultăţi, însă le traversează, de cele mai multe ori, fără probleme. Depăşirea acestor obstacole normale în dezvoltare stimulează inteligenţa emoţională copiilor şi le întăreşte „muşchiul” RQ.

Aceşti ani sunt, în general, mai uşori pentru părinţi. D; r; u xârsia de şase ani, creierul se aliniază dorinţei copilului dea n „bun”, ceea ce oferă un control mult mai bun al impulsurilor. Copii 1 m de şase ani sunt mult mai puţin înclinaţi să se arunce la nudea în supermarket. În virtutea acestui control emoţionai miinnuiiarii şi preocupărilor şcolare, mulţi părinţi nici nu mai remarcă iupivle emoţionale interioare pe care le duc cei mici. Lstc de înţeles vă răsuflă uşuraţi şi se concentrează asupra vieţii unei familii ocupate. Du jiăcalu, în loc să înţeleagă comportamciiţele inadecvate eu un lingăi Je ajutor, majoritatea părinţilor disciplinează prin „consecinţe” sau alte petiepse. Astfel, ratează ocazia de a-şi ajuta copiii să iş; proceseze temerile care conduc la comportamentul „râu” şi de a le slimuia inteligenţa emoţională.

Pentru părinţii care acordă atenţie, perioada şcolii elementare în care copiii sunt, în continuare foarte conectaţi ei: păiinih reprezintă momentul perfect pentru a ajuta copilul să stă Mânece., lumea emoţiilor. Copilul norocos cu părinţi empatici beneiivia.

acum, *din partea acestora*, *nu doar de acceptarea caldă a emoţiilor*, ci şi de ascultarea for activă, care îl ajută să înţeleagă mai bine emoţiile sale şi pe ale celorlalţi. Aceşti părinţi înţeleg că un copil care face o scenă le semnalează că are nevoie de ajutorul lor pentru a face faţă propriilor sentimente şi consideră acest comportament drept o ocazie de a învăţa. Întrucât aceşti părinţi îşi pot gestiona propria anxietate, pot ajuta copilul să îşi rezolve problemele ascultându-h reflectând şi sprijinindu-l în găsirea unor alternative. Când va împlini nouă ani, EQ-ul

acestui copii va avea un nivel mult mai avansat decât al colegilor lui, prin capacitatea de a-şi gestiona emoţiile şi, prin urmare, comportamentul.

Ce pol face părinţii pentru a creşte copii cu un EQ ridicat? Vom afla în cele ce urmează:

Elementele de bază ale îndrumării emoţionale

M-am temut că această abordate uni va răsfăţa copiii şi va aduce cu sine un comportament şi mai inadecvat, însă le stimulează dorinţa de a se purta mai frumos. Ut sfârşitul săptămânii trecute, fiul meu în vârstă de patru ani a început să plângă şi să ţipe la mine. Am tras aer în piept şi am rezistat tendinţei de a-l obliga să îmi arate respect sau de a-i spune să se potalească, aşa cum procedam, de obicei. În trecut. L-am ţinut în braţe şi l-am lăsat să plângă! – am spus că înţelegeam că îi este greu când nu i se permite să facă anumite lucruri pe care şi le doreşte şi că sunt sigură că le va face de dimineaţa până scara atunci când va fi toate. A plâns aproximativ un minut, după care s-a ridicat şi mi-a spus: «Gata, am terminat. Hai să mergem în parc!» Nu demult, aceste incidente se transformau în lupte îngrozitoare, în urma cărora mă simţeam epuizată şi un părinte oribil.

— Lara, mama unui copil în vârsta de un an şi jumătate şi a unui copil în vârstă de 4 ani

Toţi copiii se nasc cu dorinţa de conectare profundă cu ceilalţi oameni şi de a se bucura de victoriile asupra dificultăţilor din viaţă. Este ceea ce face fericite fiinţele umane. Însă unii copii se împiedica sau renunţă la aceste ţeluri. Ce se aşază în calea lor? Nevoi importante care nu sunt împlinite şi emoţii serioase pe care nu ic pol gestiona. Datoria noastră, ca părinţi, este să le împlinim acele nevoi şi să ne ajutăm copiii să înveţe să facă faţă acelor emoţii grele, sprijinindu-i, astfel, în dezvoltarea unui KQ ridicai.

Ai remarcat care este partea cea mai dificilă atunci când îţi ajuţi copilul să înveţe cum să îşi regleze emoţiile?

Cei mai mulţi dintre noi am fost crescuţi în ideea că emoţiile sunt periculoase. Când n; i ne putem accepta propriile sentimente de tristeţe sau furie, lui le putem accepta nici pe ale copilului. Când nu putem accepta dezamăgirea, furia sau durerea copilului îi transmitem mesajul că emoţiile lui sunt prea periculoase pentru a fi permise. Din păcate, asta nu ne scapă de ele. Nu face decât să împiedice copilul să înveţe cum să şi le stăpânească.

În acest capitol vom învăţa câteva strategii practice care sh ne ajute să susţinem copilul în dezvoltarea unui EQ ridicai: să oferim cmpaâic, înţelegerea emoţiilor şi a nevoilor şi cum să sprijinim copilul în faţa sentimentelor grele, inclusiv a furiei.

KMPATIA. BAZA INTELIGENŢEI EMOŢIONAU;

Am avut o cădere nervoasă ca mamă zilele trecute, rând m-aui enervat pe ceva ce făcuse fiica mea de patru ani. Aceasta a făcut câţiva păşi înapoi fără a se lăsa tulburată şi m-a privit. Apoi. a i mit h mine, m-a îmbrăpşat şi mi-a spus: „Credea eşti taivsupăraţii. Pentru că a beneficiat de empatia mea pentru ea şi crizele ei de plâns, poate fi acum un partener în căutarea echilibrului şi mă poate sprijini atunci când am a zi mai pânas/a.

— Candace, mama unui copil de – I ani

F.mpaiia este mai mult decât baza inteligenţei emoţionale, liste chiar element» i-cheie al părinţilor eficienţi, după cum spunea John Gottman, coautorul căiţii *Raisingun Emoţiomiuy Intelfigent Chilei* De ce? Deoarece este esenţială pentru capacitatea noastră de a ne înţelege copiii şi de a ne conecta cu ei. Pentru că ne va împiedica să readucem asupra copilului problemele din propria copilărie. Kără empatic, copiii pur şi simplu nu s-ar simţi iubiţi, indiferent de cât de mult i-am iubi noi.

Empatia este adesea definită ca abilitatea de a privi o situaţie din punctul de vedere al unei alte persoane. Însă

empaiia este, de fapt, un eveniment cât se poate de concret. Vă mai amintiţi cum se formează structura emisferei drepte în primii doi ani de viaţă, înainte ca cel mic să poată verbaliza? Oamenii de ştiinţă presupun că emisfera cerebrală dreaptă este cea cave orchestrează intimitatea. Cortexul insular conectează creierul cu inima, organele digestive şi pielea. De aceea, când ne stă inima pe loc, când ni se întoarce stomacul pe dos, când pielea ni se face de găină, cortexul insular ne transmite un mesaj, iar când suntem cuprinşi de crupa îi e profunda, o simţim cu tot corpul. Ceea ce înseamnă că o definire mai precisă a cmpaliei ar fi ca „simţind” punctul de vedere al unei alte persoane.

Când un părinte îi face unui copil în dificultate darul empatiei, această conectare viscerală schimbă lotul. Empaiia consolidează legătura de apropiere. Ajută copilul să se simtă înţeles, mai puţin singur cu durerea şi suferinţa sa. Empaiia vindecă, iar experienţa cmpaliei îl învaţă pe cel mic despre cele mai profunde modalităţi în care se poate conecta cu oamenii, ofer indu-i o rampă de lansare pentru viitoarele relaţii.

Cum îşi dezvoltă copiii empaiia? Se întâmplă natural, ca parte a dezvoltării emoţionale, atâta vreme cât copiii au parte de empaiia celor care îi îngrijesc. De aceea, creşterea copiilor cu empatic este de două ori un dar pentru aceştia: pe lângă faptul că empatia părinţilor îi ajută să înveţe cum să îşi gestioneze emoţiile, empatia celorlalţi faţă de el îl ajută să îşi dezvolte, la rândul său, empatia pentru alte persoane. Părinţii beneficiază şi ei de acest dar al cmpaliei, întrucât copiii care simt empatia adulţilor sunt mult mai cooperanţi şi acceptă să fie îndrumaţi. Cu alte cuvinte: creşterea copiilor devine mult mai uşoară!

Ideea de a creşte copii cu cmpalic ic dă angoase multora dintre părinţi. Cu anume „se face”?

Cred că ştii deja. De fiecare dată când spui: *„Ştiu arm te simţi*” sau *„Cred că eu avut o zi grea*”, arăţi cmpalic. De fiecare dată când le poţi ridica deasupra propriilor emoţii pentru a vedea o situaţie din perspectiva copilului, arăţi empatic. Pare simplu, nu-i aşa? Atunci, de ce este empatia atât de puternică? Imaginează-ţi empatia ca o oglindă pe care o ţii în faţa copilului. Acceptarea sentimentelor lui îl ajută să recunoască şi să îşi accepte propriile sentimente, ceea ce îi permite să le depăşească. De cele mai multe ori, când copiii (şi adulţii) simt că emoţiile le sunt înţelese şi acceptate, acestea îşi pierd din greutate şi încep să se risipească. Nu trebuie să reacţionăm în funcţie de ele, ci doar să le admitem prezenţa.

Când acceptăm sentimentele copilului, acesta învaţă că viaţa lui emoţională nu este periculoasă, nu este ruşinoasă, ci că este un dai universal care poate fi gestionat. Oricine a simţit aşa ceva, ba chiar există un nume pentru respectivul afect! Se simte înţeles şi acceptat. Învaţă că nu este singur în faţa valului de emoţii puternice.

O nit este empatia

— Permisivitate. Poţi (şi trebuie) să impui limite. Cheia este să admiţi supărarea copilului cu privire la respectivele limite, liste important pentru copil să ştie că îi poţi accepta atât dezamăgirea şi furia la adresa ta, cât şi loialitatea celorlalte sentimente pe care le are.[32]

Acord. Acceptarea sentimentelor lui şi reflectarea

---

32 Rezolvarea problemei. Ideoa este să îl ajuţi să îşi depăşească supărarea, astfel încât să poate începe să găsească singur o soluţie în loc să rezolvi problema în locul Iui. Când îşi exprimă sentimentele cu privire la o problemă, trebuie să asculţi şi să admiţi în loc să oferi soluţii. Asta înseamnă că trebuie să-ţi gestionezi mai întâi lu propriile emoţii în legătură cu problema respectivă (adică croieşlc-ţi drum printre emoţiile laic şi rezistă impulsului de a acţiona).

acestora nu înseamnă că eşti de acord cu ele sau că le aprobi. Îi arăţi doar că îl înţelegi, nici mai mult, nici mai puţin. Dacă le-ai simţit vreodată înţeles, ştii cât de mult înseamnă asta.

Întrebări. *„Spune-mice simţi* „nu este empatic. Empatic înseamnă să accepţi ceea ce îţi arată despre ce simte, nu să zgândări coaja ca să studiezi buba.

Analiză. *„Cred ea eşti furios pentru că eşti gelos că este ziua de naştere a surorii tale*. „Empatic înseamnă să accepţi şi să începi cu ceea ce exprimă cel din faţa ta, nu să răsuceşti cuţitul în rană prin sondări ale psihicului, nici măcar atunci când poate ai dreptate. Un simplu: *„Iubitule*, *îmi pari cam morocănos astăzi* J îi văii mult mai util copilului pentru că nu faci decât să remarci ceea ce se întâmplă. Cuvintele nici nu sunt neapărat necesare, mai ales pe măsură ce copiii cresc, întrucât etichetarea acestor sentimente îi face să se simtă analizaţi. Un simplu: *„Hmm*… „sauvan! „sau *„îmi pare rău*. „Din toată inima va ajuta copilul să se simtă înţeles.

Dramatizarea. Adaptează-ţi reacţia la dispoziţia copilului. Dacă este dărâmai pentru că echipa lui a pierdut la meciul de fotbal nu merită o reacţie din partea ta de parcă ar fi murit cineva.

Contestarea emoţiei. Nu face decât să îl invalideze şi să îi dea sentimentul că greşeşte prin ceea ce simte. În acelaşi timp, împinge emoţia dincolo de percepţia conştientă, astfel încât sfârşeşte prin a avea un sentiment negativ gata oricând să iasă la suprafaţă la cea mai mică provocare.[33]

către line, aceasta va dispărea în mod natural. După aceea, va fi gata să se înveselească, adică va schimba

33 încercare dc înveseliră Norma! că vrei să îl ajuţi să depăşească acel sentiment neplăcut, dar nu trebuie să transmiţi mesajul că trebuie să fugă de ci. Odată cc găseşte spaţiul de siguranţă pentru a remarca, accepta şi exprima acea emoţie către sine sati

subiectul. Când i-ai transmis mesajul că este acceptat cu *totul*, inclusiv cu emoţiile sale neplăcute.

Ce este empatia

Ascultare şi acceptare tară presiunea de a rezolva ceva. Nu trebuie să rezolvi nimic. Nu este necesar să fii de acord cu punctul lui de vedere. Dar trebuie să accepţi dreptul copilului de a avea propriile emoţii. Nu o lua personal.

Oglindire, admitere şi reflectare... Eşti atât de furios pe fratele iau „ori. Ja te uita ce te-ai înfuriat!" ori „Pare că îţi faci griji pentru petrecerea de ziua prietenului (fiu".

Respectarea unor limite sănătoase. Nu trebuie să îţi pierzi echilibrul pentru că empatizezi. Înţelegerea ta caldă transmite că înţelegi de ce el simte că este sfârşitul lumii, în timp ce capacitatea ta de a-ţi păstra echilibrul emoţional îl va asigura că există o luminiţă la capătul tunelului.

ÎNCĂRCĂTURA EMOŢIONALĂ A COPILULUI

Astăzi, în timp ce mergeam acasă cu maşina, fiul meu scâncea pentru că voia să luăm cina la restaurant. Apoi, a început să ţipe. Am simţit că îmi pierd răbdarea, dar am reuşit să îmi păstrez calmul şi să îi spun cuvinte liniştitoare precum: „Ştiu că îţi doreşti foarte mult să mergem la restaurant şi că eşti trist, iar acum plângi. „Când am ajuns acasăw m-am grăbit să pregătesc cinat pentru că ne era foame amândurora, dar ştiam că trebuie să scape de toată acea încăn afară emoţională, aşa că i-am spus că îl voi ţine în braţe oricât de mult are nevoie. Partea mteivsantă este că nu a avut nevoie atât de mult. A plâns din tot sufletul, a oftat adânc şi a spus: „Chiar voiam să mag la restaurant şi am plâns atât de mult din cauza asta.4J Restul scrii a fost miraculos de plăcu ta.

— Lleather, mama unui băieţel în vârstă de 4 ani

Kmoţiile nu pot îi înăbuşite. Când ne ignorăm sau „ascundem sub preş" emoţiile, le împingem în afara

conştientului, către subconştient, unde nu mai avem niciun control asupra lor. Asta ne va împiedica, din păcate să le reglăm şi vor crupe, la un moment dat, cu rezultate dezastruoase. Din fericire, nu trebuie să ne reprimăm emoţiile pentru a le gestiona. Pe măsură ce creştem, ne putem folosi cuvintele şi poveştile pentru a ne regla sentimentele („Sunt irascibil astăzi pentru că sunt obosit, de aceea am reacţii exagerate.”). Mintea raţională ne ajută să ne simţim în siguranţă, astfel încât să nu fugim de aceste emoţii puternice. Pe măsură ce ne permitem să le simţim, acestea ne inundă, după care se risipesc.

Asemenea oricăror alte fiinţe umane, şi copiii au nevoie să îşi trăiască sentimentele înainte ca acestea să se atenueze şi să dispară. Întrucât creierul raţional al copiilor nu este complet dezvoltat, aceştia nu se pot folosi de el pentru a se simţi în siguranţă. În schimb copilul te are pe line. Prezenţa la caldă îl face să se simtă suficient de în siguranţă pentru a-şi trăi fricile şi lacrimile. Dacă nu eşti prezent ori dacă nu se simte conectat cu tine în acel moment, va îndesa acele sentimente într-un bagaj emoţional imaginar, pe care îl va căra după el. Până nu se va simţi în siguranţă să îşi descarce acest bagaj, va fi închis în sine şi fragil din punct de vedere emoţional, într-o perpetuă încercare de a împiedica încărcătura de sentimente să dea pe din afară. Nu are acces la resursele interne necesare pentru a face faţă dificultăţilor de zi cu zi.

Din păcate, copilul nu îţi poate spune, în mod normal, de ce este supărat. Nu are încă atât de multă experienţă cu emoţiile, aşa că nu ştie cum să îţi ceară ajutorul. Tot ce ştie este că nu se simte în apele lui şi că este irascibil. Din fericire, acesta este un indiciu pentru părinte, deoarece atunci când nu se simt bine copiii se poartă utul ori „fac scene”. Probabil că ai auzit cuvintele acestea cu referire la un copil care avea un comportament inadecvat. Dar putem considera acest comportament inadecvat ca un fel de

„punere în scena a urnii sentiment puternic pe care copilul nu îl poate exprima în cuvinte. Astfel, orice „comportament inadecvat*” este un semnal pentru noi, părinţii, că cel mic are nevoie să îl ajutăm cu o emoţie pe care nu o poate procesa şi care îl face să aibă un comportament neplăcut.

Câteva semne care ne spun când copilul are nevoie de ajutor pentru a-şi gestiona emoţiile:

Copilul devine insistent» exprimând o nevoie disperată care trebuie satisfăcută. Dacă îi îndeplineşti dorinţa, îţi va cere altceva.

Este supărăcios şi, în general, nefericit şi nu reuşeşti să îi faci pe plac, oricât de mult ai încerca.

Are un „comportament inadecvat”, uneori privindu-le drept în ochi în timp ce încalcă regulile, semnalându-ţi că nu se simte conectai cu tine. (Când copiii suni cuprinşi de emoţii negative puternice, se simt deconectaţi şi singuri.)

Face o scenă pasională, lovind sau spărgând ceva pentru a-ţi arata că sentimentele pe care le are sunt prea puternice pentru a le putea controla.

Pare să fie neobosit sau repetă la nesfârşit acelaşi comportament inadecvat, în timp ce toată iubirea şi atenţia ta nu par a reuşi să schimbe acest tipar.

Cum îţi poţi ajuta copilul cu aceste emoţii puternice? întrucât atât lacrimile* cât şi râsul ne ajută să ne eliberăm de anxietate şi emoţii, ujină-ţi copilul să se joace atunci când poate şi să plângă atunci când are nevoie. Cu alte cuvinte, sesiunile regulate dejoacă în special cele care ating subiectele care sunt potrivite pentru copil, din punctul de vedere al dezvoltării sale – îl vor ajuta că proceseze temerile şi frustrările fireşti care însoţesc activităţile adecvate vârstei. Poli, de asemenea, reacţiona în joacă la comportamentul inadecvat care indică deconectarea. De exemplu, când copilul te priveşte în ochi şi apoi încalcă o regulă minoră. Încearcă să îl implici într-un joc drăgăstos de-a trânta, revilalizând, astfel, în joacă

apropierea dintre voi. Nu ar trebui să-i dai de înţeles că ai vorbit serios în privinţa regulii pe care a în căi cal-o? El ştie deja asta. A încălcat regula din cauza unor nevoi nesatisfăcute sau a unei emoţii copleşitoare pe care nu o poate gestiona iară ajutorul tău. Dar înainte să corectezi trebuie să te conectezi, iar disciplinarea nu îl va face decât să se simtă şi mai puţin în siguranţă. Joaca, pe de altă parte, îi conferă un sentiment de siguranţă şi eliberează hormonul responsabil cu conectarea, oxitocina.

Deci când copilul te priveşte şi aruncă cerealele de la micul dejun pe jos nu o face pentru că îşi imaginează că locul acestora este pe podea. Poate că are nevoie să vă conectaţi. Poate se simte neglijat, pentru că eşti tot timpul cu fratele mai mic. Poate îşi face griji în privinţa excursiei de astăzi sau a discuţiei aprinse pe care ai avut-o tu cu partenerul cu o seară înainte. De fapt, nu este nevoie să ştii ce a determinat comportamentul respectiv. Primul pas pe care trebuie să îl faci întotdeauna este către reconectare. Exagerca/înţi supărarea: „Ce-au păţit cerealele?!! O, NU! Este îngrozitor! Vino încoace, distrugătorule de cereale ce eşti! Vino să îţi arăt ce păţesc cei cave aruncă cereale pe jos!” Ridică-l în braţe, urcă-l în spatele iau şi aleargă cu el aşa în jurul camerei. Apoi, opreşte-te lângă cereale şi sărută-i de zece ori pe burtică. Vei şti că eşti pe calea cea bună în funcţie de cât de mult râde – cu cal chicoteşte mai tare, cu atât mai eficient se descarcă de anxietatea legată de această problemă. Adesea, un singur astfel de joc readuce buna dispoziţie a copilului care va fi pregătit să te ajute să strângi cerealele.

Oricum, este bine de reţinut că, în majoritatea situaţiilor în care un copil comunică prin irascibilitate, comportament inadecvat ori insistenţe, deja simte emoţii intense care îşi caută expresia în lacrimi; Cu alte cuvinte, ocazia dejoacă s-a dus deja şi nu ai altă opţiune decât aceea de a-i accepta lacrimile. Numai că, atunci când

oamenii simt nevoia sa plângă, adesea ne temem de acele emoţii brme care ne fac vulnerabili. Pentru a le ţine în frâu, intrăm în ofensivă. Astfel, când copilul arc sentimente care îl sperie foarte tare, face tot ce poate pentru a nu le simţi. Aşadar, se înfurie. Face scene (pornind de la respectivele sentimente). Cu siguranţă „ştie mai bine” şi ar prefera să se poarte „frumos”, însă este copleşit de emoţii puternice pe care nu le înţelege, care îl conduc spre un comportament inadecvat care îl face să se simtă rău. Aceste scene sunt un strigăt de ajutor.

Ce fel de ajutor? Are nevoie ca furia să îi fie acceptată, astfel încât să poată depăşi lacrimile şi fricile pe care le ascunde. Are nevoie să arate cât de mult îl doare, să ştie că îi auzi suferinţa. Da, va depăşi aceste sentimente, dar, înainte de asta, trebuie să ştie că nu este rău pentru că simte o asemenea furie. Are nevoie de atenţia la iubitoare pentru a simţi şi apoi depăşi frica, dezamăgirea sau tristeţea mascate de furie.

SĂ ÎNŢELEGEM FURIA

…Copiii au nevoie de iubirea noastră mai ales atunci când par să o merite ce! mai puţin”.

— Ilarold îâulbert

Unul dintre cele mai importante mesaje pe care le putem transmite copiilor noştri despre emoţii este că furia e un sentiment universal uman care poate fi gestionat şi controlat. Cum putem face asta? Prin admiterea şi acceptarea furiei, nu prin ignorarea ori pedepsirea ei. Odată ce copiii înţeleg că furia lor este acceptată şi înţeleasă, vor reuşi să o exprime cu mai mult calm, în loc să o transforme automat în agresivitate. Prin opoziţie, copiii care primesc mesajul că furia este inacceptabilă sau necuviincioasă vor încerca să o reprime, ceea ce înseamnă că sentimentele acestea reprimate vor ieşi la suprafaţă în turme necontrolate de către mintea conştientă. Atitudinea noastră faţă de furia copilului poate, astfel, ori să îl înveţe

cum să o gestioneze, ori să îl împingă către agresivitate.

Deşi nu remarcăm asta în momentele în care suntem cuprinşi de furie, acest sentiment este, de fapt, un scut de apărare împotriva unor afecte mai profunde de teamă, durere, dezamăgire ori alte suferinţe. Când acele emoţii sunt mult prea dureroase, intrăm în ofensivă, pentru a evita să le simţim. Ne mobilizăm înapoirha: ameninţării imaginare atacând, cu instinctul că cea mai bună apărare, este un atac virulent uneori, este logic să intrăm în ofensivă, dar numai atunci când există un pericol real. Însă, deşi copiii noştri sunt adesea furioşi din cauză că se simt atât de vulnerabili, ameninţările reale sunt rare. De cele mai multe ori când copiii se înfurie, vor să îşi atace frăţiorul care le-a stricat un suvenir preţios, părinţii care l-au disciplinat „pe nedrept”, profesorul care i-a tacul de ruşine sau bătăuşul din parc pentru că i-a speriau îi putem ajuta pe cei mici să îşi depăşească furia dacă ne amintim că un copil mânios ne arată că este speriat, deconectat sau îndurerat. Datoria noastră este să admitem atât furia, cât şi emoţiile pe care aceasta le maschează. Odată ce copiii au ocazia să simtă emoţiile pe care le-au evitat, nu mai au nevoie să se apere prin furie, iar aceasta se risipeşte.

Când copiii trăiesc într-un cămin în care furia este gestionată sănătos. Învaţă şi ei să îşi controleze acest sentiment într-un mod constructiv. Adică:

Controlul impulsurilor agresive. Când acceptăm furia copilului şi ne păstram calmul, acesta îşi creează conexiunile neuronale şi învaţă abilităţile emoţionale necesare pentru a se linişti tară să se rănească pe sine, pe alţii sau a distruge obiecte. Până la vârsta grădiniţei, copiii ar trebui să aibă deja capacitatea de a-şi tolera secreţiile de adrenalină şi a altor hormoni „de luptă”, fără să acţioneze în baza acestora şi să îi lovească pe ceilalţi.[34]

34 Recunoaşterea emoţiilor celor mai ameninţătoare mascate de furie. Odată ce copilul îşi permite sieşi să simtă durerea de a-şi vedea o

Rezolvarea constructivă a problemelor. Scopul este ca cel mic să folosească furia ca stimulent pentru a schimba situaţia în aşa fel încât să nu se repete. Asia poate însemna că trebuie să îşi aşeze jucăriile preferate într-un loc unde frăţiorul nu poate ajunge sau să solicite ajutorul părinţilor pentru a rezolva o situaţie de intimidare din partea unui coleg. Ar putea, de asemenea, însemna şi recunoaşterea propriei părţi de vină, astfel încât să decidă să urmeze regulile părinţilor ori să meargă la şcoală mai bine pregătit.

Desigur, este nevoie de ani de îndrumare parentală pentru ca cei mici să deprindă aceste abilităţi. Până să împlinească şase ani, structura cerebrală a copilului ar trebui să fie atât de dezvoltată încât să permită centrilor responsabili de gândirea raţională să domine mesajele transmise de centrii creierului inferior. Copiii care nu îşi pot controla impulsurile agresive când sunt foarte supăraţi semnalează că au nevoie de ajutor pentru a-şi putea procesa emoţiile reprimate şi durerile neexprimate. Când părinţii reuşesc să le ofere celor mici sentimentul că sunt în siguranţă să îşi exprime furia şi să exploreze sentimentele ascunse de aceasta, copiii au o capacitate din ce în ce mai crescută de a-şi depăşi furia şi a găsi soluţii constructive în timpul perioadei gimnaziale.

SATISFACEREA CELOR MAI PROFUNDE NEVOI ALE COPILULUI

Reuşim cumva să ducem copiii cu maşina la nouă cursuri pe săptămână, să planificăm o excursie la Disney World să organizam o petrecere pentru mai mult de zece copii în vârstă de cinci ani. Atunci cum de nu reuşim şi să spunem o poveste liniştită la lumina lămpii? Adevărul este

---

jucărie stricată, mâhnirea că mama a fost nedreaptă, ruşinea că nu a ştiut răspunsul în clasă ori teama când un coleg l-a ameninţat, poate merge mai departe. Nu mai are nevoie de furie pentru a sc apăra împotriva acestor sentimente, iar aceasta se evaporă.

că acea poveste face mult mai mult bine unui suflet de copil.

— Kalrâna Kenison

Kmoţiile puternice ale copilului suni, uneori, declanşate, de nex oi esenţiale cave nu sunt satisfăcute şi pe care cel mic nu le poate \ erbatiza. Majoritatea părinţilor se concentrează asupra nevoilor fizice ca somnul, mesele şi igiena. Dar uităm, de multe ori, de cele mai profunde nevoi ale copiilor:

Să ştie că părinţii îi adoră, ic place să aibă grijă de ei şi se îngrijesc de fericirea lor. (*Preţuire*, *siguranţa*, *stimă de sine*)

Să se simtă cu adevărat \ ăxuţi, cunoscuţi, acceptaţi şi apreciaţi, cu lot cu aspectele lor „ruşinoase” ca furia, gelozia, meschinăria şi lăcomia, (*hth uv necondiţionată*)

Să rămână conectaţi cu fiecare părinte, prin clipe petrecute frecvent împreună relaxat, jucăuş, nestructurat şi pentru afirmare.

(Infim ilate, apartenenţă)

Să îşi proceseze emoţiile dificile de zi cu zi. (*Plenitudine emoţională*, *acceptare de sine*)

Să deprindă noi abilităţi. (Autonomie, independenţei, încredere în sine)

Să acţioneze din proprie iniţiativă pentru a avea un impact asupra lumii (*Autodeterminare*, *putere*)

— Să-şi aducă contribuţia. (*Valoare*, *sens*)

Copiii nu pot numi aceste nevoi, dar nu se dezvoltă armonios dacă nu le sunt împlinite. Dimpotrivă, par nefericiţi, necooperanţi, nesutistăcuţi; Nimic nu pare să fie suficient de bun pentru ei. Cer mai mult şi nlăi: mult şi mai mult. Mai mult timp înainte de culcare. Mai multe dulciuă decât fratele. Mai multe posesiuni materiale.

Dar mai mult din ceea ce nu este cu adevărat necesar nu ne poate satisface cele mai profunde dorinţe.

Din fericire, copiii ne dau de ştire atunci când nevoile nu le sunt împlinite. În realitate, orice comportament „inadecvat” este un SOS al copilului, atrăgându-ne atenţia către nevoile nesatisfăcute sau sentimentele dificile. Dacă îţi asculţi copilul şi îi dai de înţeles că Ş iei nevoile în serios. Îl vei vedea relaxându-se, fără a simţi că trebuie; să lupte pentru a-şi satisface nevoile. Se va simţi, apoi, aşa cum msim (im cu toţii când nevoile ne sunt împlinite: confortabil, fericiţi, deschişi şi recunoscători. Abia atunci sunt copiii pregătiţi să coopereze.

Când copiii se simt neputincioşi în a ne convinge că nevoile lor Mint legitime, scâncesc, transformă lotul într-o luptă de putere sau devin apatici şi sfidători. Este ceea ce, în general, numim comportament „rău”, dar l-am putea, de asemenea, considera o strategie copilărească şi disfuncţională de a-şi satisface nevoile legitime.

Asta înseamnă că nu ar trebui să te irite? Probabil e inevitabil, inşii transformarea iritării talc te va face mai eficient în schimbarea comportamentului copilului. Aminteşte-ţi că cel mic nu face decât <\ încerce să îşi satisfacă nevoile sale specific umane şi că ajutorul tău este esenţial în a-l sprijini în acest sens.

fireşte, nu toate dorinţele suni nevoi. Dar când satisfacem nevoile mai profunde ale copilului, de a fi văzut, apreciat şi conectai, va fi mut fericit şi mai cooperant, astfel încât îi vom putea gestiona dezamăgirea că spunem nu unor dorinţe trecătoare despre care vă cred că i-ur face fericiţi. Aceste dorinţe nu sunt, de fapt, nevoi, ci strategii de a-şi împlini nevoile. Atenţia din partea părintelui i-ar putea împlini nex uia de dulce mult mai bine decât o bomboană.

ÎNDRUMAREA KQ ÎN CAZUL COPIILOR Dl PICI 1.1

Unii copii au o înclinaţie înnăscută către anxietate şi depresie. Uneori, aceste tendinţe sunt atât de severe, încât se manifestă prin gândire negativă, comportament

compulsiv, fobii ori anxietăţi care sunt greu de gestionat de către părinţi. Ca întotdeauna, hai să începem cu cele Trei Idei Colosale: Reglarea emoţiilor. Conectare şi îndrumare, nu control. Dacă putem simţi propria frică şi disperare în faţa problemelor copilului, trebuie să ne relaxăm şi să ne oferim atât nouă înşine, cât şi copilului, puţină libertate de mişcare. Dacă reuşim să ne conectăm profund cu cel mic, aed sentiment de siguranţă va contribui mai mult deviii orice altceva la atenuarea simptomelor. De exemplu, studiile arată Vil această grijă plină de iubire poate determina dacă un copil timtd devine un lider sau un singuratic. În cele din urmă, îndrumare.

nu control presupune o abordare creativă pentru găsirea sprijinului exterior de care avem nevoie pentru a întâmpina această provocare deosebită. În unde cazurr intervenţia profesionistă este esenţială, în altele, copilul nu are nevoie decât de puţin mai mult ajutor din partea noastră pentru a-şi depăşi permanenta frică, astfel încât să poată face faţă activităţilor de dezvoltare adecvate vârstei. Cum putem face asta?

Când Morgan a început clasa pregătitoare, se agăţa în fiecare dimineaţă de mama ci şi plângea atât de tare, încât se auzea în toată şcoala. Învăţătoarea ei a depus eforturi deosebite pentru a se conecta cu ea, astfel încât Morgan a reuşit în cele în urmă să îşi lase mama să plece dimineaţa, deşi niciodată iară lacrimi. Pe parcursul zilei, lotuşi, Morgan stătea lipită de educatoare. Acasă, se temea de gândaci, să nu alunece prin scurgerea căzii, de spălatul părului, de căţelul vecinilor de dincolo de gard. Părea să fie o perfecţionistă înnăscuta, insistând să facă totul corect şi plângând dacă se simţea criticata. Dura foarte mult să adoarmă, agăţându-se de părinţii ei, dacă aceştia încercau să iasă din cameră, după care se trezea în mod repetat, plângând până ce unul dintre părinţi se întindea lângă ea. Aceştia, amândoi persoane care se trezeau uşor, făceau cu

schimbul noaptea, astfel încât fiecare, stătea de veghe cea mai mare parte a nopţii la fiecare două zile.

Deşi este posibil ca Morgan să fi suferit o traumă când era foarte mică, cel mai probabil s-a născut cu această predispoziţie către anxietate. Poate că nu va juca în piesele de teatru de la şcoală şi nici nu va spune vreodată o glumă când ia prânzul cu colegii la cantină; dar asta nu înseamnă că nu poate avea o copilărie fericită, prieteni, apropiaţi şi o viaţă frumoasă. Morgan va fi, probabil, întotdeauna uşor anxioasă, însă părinţii o pot ajuta să înveţe cum să gestionez această stare. Părinţii copiilor cu anxietate îi pot ajuta pe aceştia cândţ îi învaţă să devină conştienţi de această stare şi să se liniştească;

Îi învaţă să fie conştienţi de propriile emoţii şi să şi le exprime.

Îi învaţă deprinderile sociale.

Îi învaţă tehnici de relaxare.

Îi ajută să capete încredere în ei înşişi prin realizări reale, fit special fizice.

Reduc sursele de stres din viaţa copilului.

Părinţii lui Morgan au început să folosească exerciţii de relaxare în fiecare scară, pentru a o ajuta să se detensioneze. Şi-au lacul timp pentru sesiuni zilnice de joacă de-a trânta şi luptele, pentru a o ajuta să devină mai încrezătoare din punct de vedere fizic, în sesiunile de Timp Special, o făceau să râdă jucând jocuri despre separare, perfecţionism şi control. În cele din urmă, au decis să se implice direct pentru a-şi ajuta fiica să se descarce de permanenta sa frică, începând cu cea legală de somn.

La început, părinţii au ajutat-o pe Morgan să îşi mai atenueze (lin anxietatea legată de somn prin jocuri pe această temă. Tatăl ci se prefăcea că adoarme pe canapea şi apoi că se trezeşte speriat pentru că este singur, Morgan râdea în hohote şi îi spunea să nu se mai poarte ca un

bebeluş. Tatăl ei a încercat mai multe variaţii ale acestui joc, atâta v Rome cât a amuzat-o pe Morgan. Într-una dintre variaţi i, Morgan „îşi culca” tatăl pe canapea şi îi spunea că ştie că poate să doarmă singur, iar tatăl o implora să rămână, în timp ce Morgan chicotea.

După câteva săptămâni, părinţii ei au ales un sfârşit de săptămână când nu aveau niciun fel de planuri şi i-au explicat lui Morgan: că voiau să o ajute să înveţe să adoarmă singură şi să doarmă singură: În palul ei. Anxietatea lui Morgan s-a transformat în panică absolută. A plâns, a ţipat, a avut crize de furie, a lovit, s-a luptat şi s-a ascuns sub, pai. Părinţii s-au sprijinit unul pe celălalt în a rămâne calmi şi răbdători.

fiecare reamintindu-i celuilalt că nu îşi traumatizau fiica, ci o ajutau: şi scoată la suprafaţă şi să depăşească această frică veche, profundă şi epuizantă. Când a venit ora de culcare, au dus-o pe Morgan în pat, au liniştil-o spunându-i că vor avea mereu grijă să fie în siguranţă şi că ştiau că poate să doarmă singură. Mama ci, totuşi, nu a ieşit din cameră odată cu tatăl. În schimb, a ţinut-o pe Morgan în braţe în cri/a de plâns care a urmat. De fiecare dată când Morgan începea să se liniştească, mama o săruta şi îi ura noaptea bună, ridicându-se să plece. Atunci, fetiţa începea din nou să plângă, agăţându-se de muma ei. În cele din urmă, după câteva ore de plâns, tremurai şi transpirat. Morgan i-a spus mamei sale că poate să plece, dacă promitea cu o să revină atunci când o va chema. Fetiţa a dormit toată noaptea, pentru prima oară în viaţa ei. În noaptea următoare, au repetat acest proces.

ai re nu a mai durai decât jumătate de oră. Curând, Morgan a început = să adoarmă singură, fără a se mai trezi peste noapte.

Este acesta *şic cp trainingl* o descriere mai corectă ar fi aceea că Morgan avea dificultăţi în a se despărţi de părinţi la ora; de culcare şi în a dormi fără treziri nocturne,

astfel încât părinţii miş ajutal-o să-şi exprime şi să depăşească fricile specifice anxietăţii de separare. Remarcaţi că nu au lăsat-o singură să plângi în schimb, şi-au anunţat planul de a o lăsa, după care au sprijinit-o să îşi depăşească: – frica. Anxietatea – un alt cuvânt pentru frică stă, de multe ori, la baza problemelor pe care copiii le au cu somnul. Deşi nu este nicio problemă ca un copil de patru ani să doarmă în patul părinţilor, el: este perfect capabil, la această vârstă, să doarmă singur, odată ce este susţinut să îşi depăşească fricile.

O poveste de succes? Fără îndoială. Beneficiul cel mai mare. a fost că Morgan a devenit mai relaxată, în general, şi că unele dintre celelalte temeri au dispărut de la sine. Frica arc dam! de a se răspândi dincolo de sursa ei originală. Când oferim unui copil anxios ocazia de a-şi procesa vechile temeri, îi ajutăm să facă pasul către curaj şi libertate din toate punctele de vedere ale vieţii lui.

Planuri de acţiune

Schimbai va a fost extraordinară. Acum este cât se poate de rezonabilă şi cooperantei: încă avem unele zile mai dificile, dar crizele de furie au dispărut! După părerea mea, când ceva a supărat-o are dreptul să simtă ceea ce simte şi prefer să mă îndepărtez puf însă trag aer în piept şi să o ascult cum plânge vreo cinci minute, după care vine în braţele mele, ne îmbrăţişăm şi apoi ne continuăm ziua. Durează cam la fel de mult ca o criză de furie în toată regula. Însă este mai puţin stiesanf şi nu rămânem supărate sau cu resentimente.

— Renet, mama unui copil în vârstă de 4 ani

Lişli pregătit pentru îndrumarea emoţiilor? Trage aer în piept şi rqcapâlă-ţi calmul cât mai mult cu putinţa. După care, găseşte toată compasiunea de care eşti capabil, astfel încât copilul să se sinuă în siguranţă să exprime acele emoţii. Imediat ce o va face, acestea se vor risipi. În timp, această împrietenire cu emoţiile îi va permite să le

recunoască şi să şi le stăpânească. Parc simplu? Hi bine, da, numai că nu este uşor. Planurile de acţiune din această parte Le vor ajuta să îţi perfecţionezi abilităţile necesare pentru îndrumarea emoţională.

PAŞI PENTRU CULTIVAREA INTEUGKNTUI H MOŢIONALI; \ COPILULUI

Vrei să creşti un copil inteligent emoţional şi le întrebi cum să procedezi? Trebuie să începi cu aceşti paşi de bază pe care să îi parcurgi în fiecare zi. Apoi, vom discuta despre ce se poate face când emoţiile dau năvală.

1. Admite perspectiva copilului şi empatr/ca/il. Nu este necesar să intervii asupra motivului pentru care este supărat copilul, dar trebuie să arăţi empatie. Ştim cu toţi cât de mult bine ne face să ştim că suntem înţeleşi. Cumva, uşurează situaţia atunci când nu obţinem ceea ce vrem. „*E greu să te opreşti din joaca şi să* r/7 /*a masa*, *dar cina este gafa*".

2. Acceptă exprimarea emoţiilor, chiar dacă limitezi acţiunile. Emoţiile copilului sunt legitime. Arc doar nevoie ca tu să îl îndrumi, astfel încât să şi le exprime mai bine, „*Eşti furios pe fratele tău pentru că* (*i-a stricat jucăria*, *dar nu hvhitie să îi lovim pe ceilalţi*. *Vino şi te voi ajuta să îi spui cum ic simţi*".

3. Acordă atenţie nevoilor şi emoţiilor care stau la hn/a problemelor. Comportamentul „problematic" indica prezenta unor emoţii grele sau a unor nevoi neîmplinite. Dacă nu dai ateul ic sentimentelor. şi nevoilor, acestea vor izbucni mai târziii, determinând alte comportamente-probicmă… *Este o dimineaţa mai grea*. *A fost plăcut şa re*\ *m la grădiniţă după vana*? *fă*, *dar acum* îţi este dor de timpul petrecut cu momi. O să vin să te iau la sfârşitul programului şi o să ne îmbrăţişăm şi o să ne jucăm şi o să petrecem Timp Specia! bine?"

4. Cânii o dorinţă nu poate fi împlinită, recunoaşte-o şi împuneşte-i-o în imaginaţie. Este uimitor cât de uşor se

poate depăşi un impas când împlineşti dorinţa unui copil în imaginaţie. În parte, deoarece îi arată că îţi pasa cu adevărat de ceea ce îşi doreşte. Dar mai este un motiv cu toiul fascinant. Simplul fapt de a ne imagina că dorinţa ni s-a împlinit ne aduce satisfacţie de moment, iar creierul chiar arată satisfăcut la un test de imagistică cerebrală. Când îi împlineşti copilului dorinţa în imaginaţie, se pierde din urgenţa necesităţii, oferind deschidere către alternative. *„Ai v/va să mănânci un biscuit*. *Credea ai putea să mănânci zece biscuiţi acum*! *Nu-i aşa că ar fi delicios*? „Apoi, găseşte o modalitate de a împlini nevoia din spatele dorinţei de biscuiţi: *„Cred că îţi este foame*, *Este aproape ora cinei*, *dar nu mai poţi aştepta*. *Hui să găsim o gustate care face corpul să se simtă mai bine*”.

5. Spune o poveste prin care copilul să îşi înţeleagă mai bine experienţa emoţională. Când copilul este copleşit de sentimente, acţiunile îi sunt dictate de emisfera cerebrală dreaptă. Aceste afecte trebuie admise şi simţite, pentru că, altfel, îl vor deturna. Astfel, primul pas pentru îndrumarea emoţională este acela de a arăta întotdeauna empatie pentru sentimentele copilului. Dar trebuie să îl ajutăm să îşi activeze şi emisfera stângă sau partea cerebrală responsabilă de gândirea raţională, pentru ca el să poate înţelege ce se întâmplă şi să nu se simtă, pur şi simplu, pradă emoţiilor care îl copleşesc. În acest sens, numeşte emoţiile *Te simţi dezamăgit*.”) şi spune poveşti: *„Da*, *este adevărat*, *când*, *am fost la stomatolog ţi-a fost teamă la început şi nu ai vrut să deschizi gura*. *Până la urmă*, *m-ai ţinut de mână şi ai fost foarte curajos*, *iar stomatologul a spus că îţi perii foarte bine dinţii*!”

6, învaţă – să-şi rezolve problemele. Emoţiile sunt mesaje, nu a mlaştină în care ne afundăm De cele mai multe ori, odată ce copiii simt că sentimentele lor sunt înţelese şi acceptate, acestea îşi pierd din greutate şi încep să se risipească. Astfel, capătă deschidere pentru

rezolvarea problemei. Uneori, copiii pot tace asta singuri. Alteori, au nevoie de ajutorul nostru pentru a găsi o idee. Rezistă, totuşi, tentaţiei de a rezolva problema în locul lor, întrucât transmite copilului mesajul că nu ai încredere în capacitatea lui de a se descurca singur… *Eşti dezamăgii deoarece Chloe este bolnavă şi nu a putut veni în vizita*. *Abia aşteptai să te joci cu ea*. *Când suntem pregătiţi*, *poate ne gândim împreună la altceva ce ţi-ar plăcea să facem*".

7. Joocă-te. Joaca este modul în care copiii îşi procesează experienţele. Cele mai multe dintre problemele emoţionale ale copilului se vor rezolva prin joacă. Este, de asemenea, utilă pentru reglarea comportamentului: „*Astăzi eşti superman*! *Eşti atât de puternic*!! *Mă poţi oare ajuta să împing coşul de cumpărături cu atenţie printre rafturi*? „far când remarci apariţia unui tipar negativ, joaca este, de multe ori, cea mai bună soluţie: „*Hai să ne jucăm de-a la revedere*. *Vezi\ mami întotdeauna se întoarce*". (Pentru de-a la revedere şi alte jocuri de procesare emoţională, vezi Planul de acţiune din acest capitol.)

Îndrumarea emoţională în crizele de plâns

Aseară, fiica mea a avut o criză de plânsf după ce i-am luat o jucărie cu care se juca foarte dur. A început să ţipe: „Dă-mi-o înapoi M ani aşezat pe podea lângă ea şi am deschis braţele. S-a lipit de mine şi a plâns cu capul pe umărul meu. După ce s-a mai liniştit un pic, am întrebat-o: „Eşti furioasă că [ham luat jucăria? „… Da. sunt furioasă. [35]! mi-a spus suspinând din nou. După o vreme, m-a privit u adăugat: „Te iubesc. „Ne-am sărutat şi ne-am văzut fiecare de uvithă. Mai târziu, în aceeaşi seară i-am spus ce copil mm v s-a făcut.

---

35 Stabileşte orice limite sunt necesare pentru siguranţa tuturor, In timp ce accepţi furia copilului, „Eştifoarte furios, dar nu se poate să mă loveşti.v Dacă este furios, în loc să plângă, ajulă-l să îşi exprime temerile, întâmpinându-i sfidarea cu iubire: „Dragul meu. ai aruncat cit jucăria în pisică. A i speriat-o. Jucăriile nu

A dat din cap. şi a spus: „Dar tot plâng uneori. „Şi eu plâng uneori. i-am răspuns. M-a aprobat dând din cap: „Nu-i nimic dacă plângi. „Gis, mania unei fel iţe în vârstă de 4 ani

Când situaţia devine tensionata, chiar şi cei mai bine intenţionaţi părinţi se pot înfuria, escaladând conflictul în loc să îl aplaneze. Însă acesta este momentul în care copilul are cea mai mare nevoie de ajutorul nostru jicnim a învăţa să se controleze.

Alege o criză de plâns programată. Când copilul devine insistent, solicitant sau are un comportament inadecvat, este momentul pentru „o criza de plâns programata1. Ignorarea comportamentului, în speranţa că se va bine dispune, nu va duce decât ia degenerarea situaţiei atât de mult, încât va sfârşi extrem de supărat, de obicei, în cei mai nepotrivit moment pentru părinte. Alege, în schimb, „o criză de plâns programată", atunci când este convenabil pentru tine şi eşti suficient de calm încât să arăţi compasiune faţă de el.

Reglează-ţi propriile emoţii pentru a putea accepta sentimentele puternice ale copilului şi a-l ajuta să şi ic exprime.

Când ne păstrăm calmul, îi transmitem copilului că nu este nicio urgenţă, chiar dacă el aşa simte în momentul respectiv. Asia II va ajuta să se simtă în siguranţă.

Impune limite arătând compasiune. Aşază-te lângă el pe podea, pune-ţi braţul în jurul umerilor lui şi impune limita cu cea mai mare compasiune de care eşti capabil: *„Nu putem mânca biscuiţi acum*, *dragul meu*, *este ora cinei*, Cel mai probabil, va avea o criză de plâns, *sunt de aruncat*. „Priveşte-l în ochi. Păşirează-ţi calmul. Se \; i uita fie în altă parte ruşinau fie direct în ochii tăi, cu sfidare. Orice ar face, fii acolo pentru el: *Dragul meu*, *ştiu cât de supărat eşti*. *Dar nu îţi voi permite să răneşti pisica*. „În acest moment, copilul va refuza, cel mai probabil, să le

privească în ochi. Poate se va întoarce furios cu spatele la tine. Iubirea din ochii L-ai îi va înmuia furia, iar sentimentul de durere pe care îi ascundea îl va copleşi. Fireşte, se vasim (i speriat. Fie va izbucni în lacrimi (în sfârşit!), fie va fi şi mai fijrios.

Când copilul se înfurie, conectează-te. Nu trimite copilul în altă cameră să se „liniştească" singur, îi va transmite mesajul că este singur în acest proces de gestionare a emoţiilor sale puternice şi înfricoşătoare.

Ţine-l foi braţe dacă poţi face asta fără să vă răniţi. Dacă nu, îl poţi atinge pentru a-l alina: *Uite mâna mea pe braţul iau*".

Dacă ştii ce se întâmplă, vorbeşte deschis: „*Eşti atât de furios pentru că tati nu te lasă să faci asta*. „Dacă nu ştii, spune ceea ce vezi: „*Te simţi foarte rău*".

Oferă-i un sentiment de siguranţă. Ai vrea ca lacrimile să vină şi să spele sentimentele, aşa cum curăţăm o rană. Înecarea să nu vorbeşti prea mult în timpul unei crize de plâns, deoarece transfera atenţia copilului din inimă în minte şi usucă lacrimile. Menţine o „punte vocală" constantă prin sunete liniştitoare şi cuvinte care să inspire siguranţă: *Mami este aici*, *eşti în siguranţă*". În niciun caz nu trebuie să analizezi, evaluezi sau linişteşti. Mai inuli, este de preferat să îl ajuţi să ajungă în acel punct din profunzime care doare, aşa că îi poţi aminti cu multă compasiune ceea ce ki supărat: *Voiai foarte mult… îmi pare rău.*"[36]

Înfricoşătoare. *Sunt aia şi eşti în siguranţa*". Întrucât apropierea de tine îi oferă un mai mare sentiment de siguranţă, se va descărca mai uşor de supărarea care l-a cuprins, deci este posibil să îşi dorească să pleci pentru a opri acele sentimente. Doar pentru că vrea să pleci nu

36 Când ţipă la tine să pleci, spune-i:.. Fac un pas mir inapţii, pana aici. Dar nu re pot lăsa singur cu aceste emoţii puternice şi

înseamnă că nu are nevoie de tine să fii acolo. Când copiii se liniştesc, spun invariabil că nu voiau, de fapt, ca noi să plecăm.

Ignoră orice impoliteţe în timpul unei crize de plâns, nu o lua personal şi rezistă tentaţiei de a riposta. Aceste sentimente nu au nicio legătură cu tine, chiar dacă strigă: „*Te urase*!" Când copilul spune: „*Nu mă înţelegi NICIODATĂ*", încearcă să percepi această informaţie ca fiind despre sine – în acest moment se simte de parcă nu ar fi niciodată înţeles – mai degrabă decât despre line. Dacă ţipă *Te urase*!", îi poţi răspunde: „*Vând cât de furios eşti şi cât de mult îţi displace sentimentul pe care îl ai acum. Să ştii că te iubesc oricât de Juri os ai fi. Te voi iubi întotdeauna, indiferent ce s-ar întâmpla* „Noastre. Uneori, este benefic să ţinem copilul în braţe cu spatele la noi, astfel încât să nu ne lovească. Uneori îşi va arcui corpul* aruncându-şi capul pe spate. Evident, nu trebuie să îl lăsaţi să vă rănească, deci ferili-vă dacă este cazul. Vorbiţi pe un ton liniştitor, pentru a păstra puntea emoţională: „*Eşti în siguranţa. Este foarte bine ca exprimi toate aceste sentimente. Nimic nu te poate răni acum. Sunt aici*".

Respiră adânc şi păstrează-ţi calmul. Când copilul îşi procesează vechi temeri, poate să o ţină aşa timp de o oră sau chiar mai mult. Atât de mare îi este frica. Iar tu îi faci un dar extraordinar. Aminteşte-ţi că *acesta* este ajutorul pe care îl cerea copilul când făcea scene. Odată ce şi-a exprimat frica, aceasta dispare, iar tu şi copilul sunteţi eliberaţi, gata să duceţi mai departe o viaţă mai liniştită.

Respectă-i durerea. Uneori, copiii încheie acest proces emoţional dificil, după care ne privesc în ochi şi schimbă subiectul. Nu este nicio problemă. Ne arată că au terminat pentru moment. Nu îţi face griji, dacă a mai rămas ceva, va apărea cu altă ocazie. Poţi spune: *Cât de greu i* (*i este, dragul meu*", după care să continui cu noul subiect propus. Alteori, după Ce îşi exprimă o fricâ, copiii

se prăbuşesc plângând în braţele noastre. Plânsul în braţele părintelui este o oportunitate de a exprima cea mai profundă tristeţe şi de a începe să o vindece. Permite-i deci să plângă oricât are nevoie. Când se opreşte, priveşte – în ochi. Dacă poate răspunde privirii înseamnă că s-a descărcat de ce avea pe suflet. Dacă nu, îl poţi ajuta să elimine şi mai mult din emoţiile acumulate, reamintindu-i de ceea ce îl supărase*: „Îmi pare rău că mt ai tăiat sandvişul cum trebuie, dragul meu*. „[37]

Insistenţa şi, de aceea, va deveni mai flexibil. Se poate să adoarmă sau să aibă o seară minunată alături de tine. De asemenea, se va simţi mai conectat cu tine, pentru că l-ai susţinut în timpul furtunii sale interioare.

Ajută-ţi copilul să înţeleagă ce s-a întâmplat Nu este nevoie să „înveţe o lecţie”, deoarece copilul ştie deja ce comportament se aşteaptă din partea lui. Pur şi simplu nu a reuşit să îşi stăpânească acele emoţii puternice. Scopul este acela de a-l ajuta să înţeleagă emoţia. În cele din urmă, înţelegerea oferită prin cuvinte îl va asigura că este în siguranţă atunci când sentimentele îl copleşesc şi că îşi poate gestiona emoţiile puternice. *Te-ai întrista/ atât de tare când am spus nu. Te-ai enervat foarte tare şi ai aruncat ceaşca. Apoi, ai plâns. Nu ţi-a fost uşor. Manii te-a ascultat. Totul este în regulă. Sunt mereu aici dacă ai nevoie să îţi exprimi sentimentele. Te iubesc foarte, foarte mult*”.

Aşteaptă înainte să-l înveţi. Copilul este încă vulnerabil după o criză de plâns şi, de aceea, nu este momentul să porţi o discuţie despre transformare. Dacă simţi că trebuie să înveţe o lecţie, aşteaptă până după ce s-a calmat pentru a-i aminti despre comportamentul adecvat,

---

37 După aceea, .reconfirmă-! copilului cât îl iubeşti. Adesea, copiii au nevoie de confirmarea noastră că sunt în continuare acceptaţi, în ciuda supărării lor. Odată trecută urgia, copilul se va simţi eliberat de sentimentele pe care trebuia să şi le reprime cu atâta

preferabil cu o abordare lejeră care admite faptul că el cunoaşte deja regula: *„Pentru ce sunt cănile*? *Da*, *pentru băut*. *Nu ca să* (*e* aruncămf *nu-i aşa*? *flai să bem o gură de apăr* Dacă răul făcut a fost mai mare – a rănit pe cineva emoţional sau fizic – mesajul trebuie să fie mai grav cu privire la efectul pe care gestul lui l-a avut asupra persoanei respective, dar trebuie transmis tot după ce s-a calmai şi este conştient de propria dorinţă de a „repara" ce a făcut.[38]

te asiguri că îţi ţii promisiunea de a-i oferi ocazia unei crize de plâns programate. Se poate să fie nevoie de o întreagă lună în care îţi asişti astfel copilul în eliberarea emoţiilor acumulate care îi provoacă acest comportament. Dar, pentru că deja se eliberează de sentimentele de supărare care îi determinau comportamentul inadecvat, vei constata, cu timpul, că arc mai puţine crize de plâns şi că este mai fericit şi mai cooperant între acestea.

Du, înseamnă mult efort din partea ta, dar odată ce înţelegi că nu este nevoie să repari nimic, devine mai uşor. Reţine că ceea ce ai oferit este siguranţă şi conectare. Copilul a dus lot greul eliberării de emoţii pentru a se putea vindeca şi merge mai departe. Trebuie să tot tragi aer în piept de fiecare dată şi, probabil, să repeţi o mantra pentru a le linişti. Cu siguranţă, îţi va trezi emoţii din propria copilărie şi, de aceea, este poate bine să găseşti un adult alături de care să le poţi descărca şi plânge şi tu. Dar când vei vedea cât de apropiat de copilul tău vei deveni, îţi vei da seama că merită tot efortul şi toate lacrimile. I reptat, copilul va învăţa că, deşi nu poate obţine întotdeauna ceea ce îşi doreşte, primeşte ceva mult mai

38 Aştcaptă-lc să ai parte dc mai multe crize de plâns în săptămânile care vor urma, acum ca se simte în siguranţă în prezenţa la. Dacă nu ai timpul necesar în momentul în care se lansează mir-o criză de lurie, îi poţi spune: „ Te iubesc. dar nu te pot asculta acum, dragul meu. Te voi asculta după cină, " Trebuie doar să

bun – pe cineva care îl iubeşte şi îl acceptă aşa cum este, cu tot cu părţile înfricoşătoare. Şi îşi va însuşi capacitatea de a face faţă dezamăgirii şi altor sentimente neplăcute şi profunde, ceea ce este primul pas pentru o fericire interioară solidă, cunoscută şi ca rezistenţa la stres.

CÂND COPILULFACE SCENE DAR, NU POATE PLÂNGE: CUM OFERIM UN SENTIMENT DE SIGURANŢĂ

Dk Markham, fiul meu este foarte încorda! şi se înfurie din orice. Ştiu că sunt lacrimi dincolo de atitudinea lui, mai ales pentru că tocmai s-a născut surioara lui. Dar nu vreo să plângă, tot ce face este să se înfurie! Cum îl pot ajuta să proceseze toate aceste emoţii?

— Nicole, mamă a doi copii

Vor fi momente când îţi vei îmbrăţişa cu multă compasiune copilul nervos, iar acesta va izbucni în plâns, lacrimile îi vor curge până vor seca, după care va fi cooperant şi cea mai plăcută companie tot restul zilei. Mai des însă, copilul va fi mult prea speriat de acel amalgam de sentimente pe care le-a ascuns adânc în inima lui. Problema este că trebuie să plângă pentru a se descărca de toate aceste emoţii. Altfel îşi va petrece restul zilei trecând de la un moment de furie la altul. Cum poţi pătrunde dincolo de furia lui, pentru a elibera lacrimile închise sub ea? Oferindu-i un sentiment de siguranţă prin jocuri, atunci când are un comportament „inadecvat”, iată cum:

— Când vezi copilul că încearcă să lovească câinele, poţi interveni jeicându-te, ia-l în braţe şi spune-i cu blândeţe: *„Ce faci în aici*? *Loveşti câinele*?! *Da*, *da*, *putem sâfim fitrioşi*, *dar nu trebuie să speriem căţelul*! [39]Aşezaţi-

39 Joacă-te, atâta vreme cât poate. Deşi, cel mai probabil, sentimentele lui sunt prea copleşitoarea şi nu se vor topi nici cu cele mai mari gesturi de adoraţie din partea ta şi va interpreta atitudinea ta jucăuşa ca pc o „permisiune” ori o provocare ori ceea ce este cu adevărat - o recunoaştere relaxată a emoţiilor pe care le are. în acest

vă pe canapea şi jucaţi-vă de-a trânta (săratându-i peste tot sau legânându-l dintr-o parte în cealaltă) ori alergând prin cameră cu el în spate, în timp ce cânţi: „*Suntem furioşi*, *suntem furioşi*, *dar nu putem speria câinele*!” Când îl laşi jos din braţe, se va bucura de atenţia iubitoare pe care i-o acorzi, ceea ce înseamnă că exact asta îi lipsea, pentru a se simţi reconectat cu line. L-ai înconjurat cu atâta atenţie caldă, încât ai mai tocit din spinii geloziei.

Permite-i să plângă dacă simte nevoia. Sau ai putea observa cum copilul devine un pic agitai, ceea ce înseamnă că sentimentele lui au ajuns la un punct maxim. Sau poate că ţi-a fost suficient, l-iste un moment potrivit să tragi aer în piept şi să îţi schimbi atitudinea jucăuşă în compasiune calmă. Este la fel ca atunci când impui orice altă limita empatică, când deja ai întărit sentimentul de siguranţă al copilului prin jocurile anterioare. Stabileşte, aşadar, limita şi sprijină-i în criza de plâns ce va urma.

Impune» cu o atitudine plină de compasiune» o limită. Opreşte-te şi aşază-le lângă el pe canapea sau pe covor (departe de bebeluş), priveşte-l în ochi şi spune-i serios dar cu multă compasiune: „*Bun*, *dragul meu*, *acum nu ne mai jucăm*. *Nu îţi pat permite să loveşti câinele*”. Cel mai probabil, ai creat un sentiment de siguranţă suficient de puternic încât să elibereze lacrimile copilului. Acum, îl poţi susţine aşa cum am descris în anteriorul Plan de acţiune.

Vestea bună este că nu trebuie să intervii nicicum pentru a-ţi face copilul să îşi „simtă[40]1 emoţiile. Nu trebuie

caz, se va îndrepta direct înapoi către câine. Este bine! Scopul este acela de a-l ajuta să se simtă atât dc in siguranţă încât să îţi arate cc simte. Atitudineajucăuşă are scopul de a detensiona situaţia. Imediat ce revine la câine, îl iei din nou în braţe şi repeţi jocul vesel de-a alergatul şi cântatul. După câtev a astfel dc repetiţii, copilul se va relaxa şi se va cuibări în braţele tale, ceea ce e minunai. A chicotit foarte mult, iar acum se simte profund conectat.

40 Lupte, bătăi cu perne, jocuri în care copilul te dărâmă la podea.

decât să îl îmbrăţişezi cu toată compasiunea şi să îl iubeşti din toată inima, aşa cum este, răvăşit şi cu emoţii contradictorii. În mângâierea caldă a iubirii uite necondiţionate, copilul se va deschide pentru a se vindeca.

JOACĂ-TE ALĂTURI DE COPIL: JOCURI PENTRU INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ

Toţi puii de mamifere se joacă. Este modul în care deprind abilităţile ce le vor fi necesare la maturitate, de la găsirea hranei până la interacţiunea cu ceilalţi. La fel explorează, învaţă şi îşi procesează emoţiile şi micile fiinţe umane. Putem privi jocul ca pe munca pe care copilul trebuie să o depună pentru aşi dezvolta creierul şi a creşte sănătos. De asemenea, copiii sunt mult mai conectaţi la propriul corp decât adulţii. Când sunt copleşiţi emoţional, corpul trebuie să se descarce de toată acea energie. Acesta este unul dintre motivele pentru care au mult mai multă energie decât noi.

Mulţi părinţi îmi spun că sunt prea obosiţi şi ocupaţi pentru a se juca alături de copii. Mamele, mai ales, acordă adesea atât de multă atenţic rutinei zilnice a copiilor, încât privesc joaca de parcă ar fi vreo corvoadă. Dar dacă ţi-aş spune că jocurile fizice alături de copil simt cea mai bună modalitate posibilă de a vă conecta şi de a-ţi ajuta copilul să îşi proceseze emoţiile?

Copiii se folosesc de joc pentru a rezolva dilemele emoţionale, astfel încât să îşi recapete echilibrul. Se joacă la nesfârşit de-a doctorul, fac schimb de roiuri, îi fac injecţii ursuleţului. În imaginaţia lor, cel puţin, ajung să fie cei cu autoritate, ceea ce este un antidot esenţial pentru experienţele zilnice în care ci sunt cei mici, nu au niciun control, sunt duşi de colo-colo şi sunt dependenţi de noi. Chicotele eliberează o parte din hormonii de stres

---

Toţi copiii au nevoie dc un spaţiu sigur în cave să îşi manifeste furia împotriva părinţilor. Desigur, trebuie sa laşi copilul să câştige, doar dacă nu îţi cere să depui mai mult efort.

acumulaţi la fel de bine ca şi un plâns bun în braţele părintelui. Iar jocul de-a trânta stimulează secreţia de cndovfine şi oxilocină, hormoni ai bunăstării şi, de aceea, după jocuri fizice, copiii sunt fericiţi şi mai conectaţi". De aceea, este una dintre cele mai eficiente modalităţi de a-ţi consolida relaţia cu cel mic.

Vestea bună este că aceste jocuri nu trebuie neapărat să dureze foarte mult – poate nu mai mult de două minute. Şi, poate nu îţi vine să crezi, dar majoritatea părinţilor le consideră foarte tonice. Probabil, deoarece tensiunile şi irascibil itapta de peste zi ne fac să ne simţim obosiţi. Când ne jucăm, eliminăm hormonii de stres la fel ca şi copiii noştri, ceea ce ne dă un pic mai multă energie la apropierea serii. Ca şi în ea/Ali copiilor noştri, jocurile fizice declanşează secreţia de endurfinc şi oxilocină care ne fac să ne simţim mai conectaţi şi mai fericiţi.

Aşadar, când copilul îţi cere să vă jucaţi, fa o înţelegere cu ol. Sigur, o să ne jucăm cu păpuşile sau o să construim o şină de tren câteva minute, dar ar fi dispuşi să joace întâi un joc propus de tine? Iată câteva sugestii pentru început:

Fugăreşte copilul. Copiii mici, mai ales, au nevoie să fugă du noi şi să ştie că îi vom prinde întotdeauna. Este de prelevat %a faceţi asta acasă mai degrabă decât în parc, aşa că trebuie să transformi totul într-un joc. Aleargă după el, prinde-l, după care dă-i din nou drumul. Sau încearcă să îl prinzi lăm a reuşi pentru că te împiedici mereu. Acesta poate fi atât un joc de putere, cât şi unul de separare, cum este cucu-bau.

Ti ansformă-te într-un monstru împiedicat Această variaţie a jocurilor de-a alergatul adaugă un element de teamă şi dominare şi este foarte util pentru copiii de toate vârstele. Făieşte-le şi umilă-rc în pene şi strigă la copil despre cum o să îl prinzi şi o să îi arăţi cine este şeful, făcând-o pe durui atât cât să stârneşti chicotele copilului

când te împiedici şi le împleticeşti. Lasă copilul să fii o mai îndemânatic sau mai puternic decât tine. Copiii îşi petrec cea mai mare parte din timpsim (indu-se mici şi neputincioşi şi, de aceea, au nevoie de această ocazie pentru a se simţi mai puternici, mai rapizi şi mai deştepţi decât noi. („*Nu vei puica fugi de mine*! *Hei*, *un feai dus*? *Fugipi-ea repede pentru mine*!") în cazul copiilor timizi, inversează rolurile: „*Sunt un monstru înfricoşător care vine să te prindă*. *Aoleu*, *m-cim împiedicat*. *Hei*, *dar unde te-ai dus*? *AAAH*! *M-ai speriat*!"[41]

Jocul „Am nevoie de tine". Potrivit pentru problemele de separare, când copilul se agaţă de tine sau la naşterea unui nou copil, când cel mic se întreabă dacă părinţii îl iubesc în continuare. Agaţă-te de el, cu un comportament foarte exagerat şi caraghios: „*Ştiu că vrei să îţi dau drumul ca să te poli juca*\ *dar am NEVOIE de finei Vreau săsfau numai cu tine*. *TE ROG stai cu mine acum*". Continuă să ţii mâna copilului sau un colţ de haină. Va simţi că EL este cel care deţine controlul asupra situaţiei de separare în loc să simtă că este cel îndepărtat Dacă eşti suficient de caraghios, va chicoti şi va elibera o parte din tensiunea asociată despărţirilor. Când îţi iei la revedere, îi poţi spune: „*Nu-i nimic*. *Ştiu că te wt în/oaive. Întotdeauna ne întoarcem*".

Jocul de reparare, îl numesc jocul de reparare pentru

---

41 Jocul de-a La revedere. Copiii din toate culturile joacă jocuri de separare, deoarece ameninţarea de a-şi pierde părinţii osie o frică atât de mare pentru toţi. „ O să mă ascund aici, după canapea. Dacă ifi este dor de mine, strigă ce! mai caraghios cuvânt la care te pofi gândi şi vin la line. " Nu lăsa, totuşi, copilul să îţi ducă dorul. înainte să fii cu totul ascuns după canapea, iţeşlu-ie din nou, strigând „rinocer'" sau orice alt cuvânt care ar puica face copilul să râdă. îmbrăţişează-! şi sărulâ-I şi spunc-i:Mi-cra r/.şw de dor de tinet încât nu ni-am putut ascunde\ Hai să mai uh vn um o dată\" Exagcnează-ţi propria anxietate de separam, pentru a face copilul să râdă şi măreşte treptat timpul cât stai ascuns, in cele din urmă, transformă jocul în de-a v-aţi ascunsele».

că repară orice problemă prin a convinge copilul că este iubit din toată inima. Prefii-te a fi neîndemânatic în timp ce îl alergi, îl îmbrăţişezi, îl săruţi, îl laşi să-ţi scape, după care repeţi din nou şi din nou: *„Am nevoie de o îmbrăţişare. Nu îmi poţi scăpa. Trebuie să te îmbrăţişez şi să te acopăr depupici. Ah, nu, ai scăpat. Lasă că te prind eu. Vreau doar să le mai îmbrăţişez o dată, să îţi mai dan un pupic. Ah, eşti prea rapid pentru mine. Dar nici eu nu mă las, te iubesc piva mult. Gata, te-am prins, acum îţi voi săruta degetele de la picioare. Ah, nu, te mişti mult prea repede pentru mine, dar eu o să vreau mereu îmbrăţişări. Vin după tine*. „Ambii părinţi se pot juca în acelaşi timp şi se pot „certa" pe cine îşi îmbrăţişează copilul primul. Acest joc va îndepărta garantat orice dubiu al copilului dacă este cu adevărat iubit (şi orice copil care nu este „cuminte" arc astfel de dubii).[42]

te îmbrăţişez! Nu ţi-aş mai da drumul. Îmi pwmiţi < </ ic pot îmbrăţişa din nou curând? „Apoi, desift braţele şi conecten/ă-le cu un zâmbet larg şi cald, spunând: „Îţi mulţumesc! Chiar aveam nevoie de asta!"

Când copilul arc frici de orice fel Lasă copilul să te sperie şi fii îngrozii în joacă. Va chicoti când le va vedea speriat, eliberându-se de anxietăţi. Sau du-l în spate şi prefă-te a fi un cal alai de sălbatic, încât să îi fie un pic teamă să nu cadă, astfel încât să radă şi să ţipe în timp ce se ţine de line. Orice jocuri care ajută copilul să se apropie în joacă de fricile sale îi dă ocazia de a elimina prin chicote teama acumulată, astfel încât să fie mai curajos în viaţa adevărată.

---

42 „Ai rămas fără îmbrăţişări?!" Foloseşte acest joc atunci când copilul este iritant sau sfidător. „Ai rămas jară îmbrăţişări din nou? Hai să vedem ce putem face!" la-ţi copilul în braţe şi dă-i o îmbrăţişare lungă, cât mai lungă cu putinţa. NU desface braţele până ce nu începe să sc agite şi, chiar şi atunci, nu îi da drumul imediat. Strângc-l şi mai tare în braţe şi spune-i: „ ADOR sa

Când copilul nu vrea să înveţe să facă la oliţă. Cântă jocuri caraghioase despre oliţă, poartă un scutec pe cap şi prefă-te că nu mai poţi să te ţii, dar că îţi este prea frică să morgi la toaletă, dansând pentru a te abţine. Cu cât copilul chicoteşte mai mult în jocurile despre oliţă, cu atât va fi mai pregătit să o folosească.[43]

Când tu şi copilul ajungeţi să aveţi multe lupte de putere.

Toţi copiii au nevoie de ocazia de a se simţi puternici şi de a se arăta sfidători. Este de preferat să le dăm ocazia să se comporte aşa într-un joc mai degrabă decât într-o discuţie importantă, încearcă „Pun pariu că nu mă poţi dărâma" sau „O, nu, nu face ASTA!" („*Orice ai face nu le dajos de pe canaj>ea. O, nu, acum tivbuie să îţi dau douăzeci de pupici*! *Bun, e rândul tău să îmi dai un ordin*.")

Când copilul este suprastimulat sau foarte agitat: „Ai atât de multă energie acum. Vrei să ne învârtim? Vino aici (afară) cu mine, unde ne putem învârti fără să ne lovim, /ar eu o să te prind. „Găseşte un loc sigur unde nu mai sunt alţi copii sau părinţi care să îl stimuleze şi lasă-l să se învârtă, să sară în sus şi-n jos sau să alerge în cercuri în jurul tău sau orice altceva alege să facă. Când este epuizat, îmbrăţişează-l spunând: „Este aşa distractiv să fii agitat.

---

43 Când copilul este înti^o fază în care scânceşte foarte mult. Reţine că scâncitul este o expresie dc neputinţă. Dacă refuzi să îl „auzi11 până ce nu foloseşte o voce dc „copil mare" îl va face să sc simtă şi mai neputincios. Dar nu trebuie nici sa recompensezi scâncitul ofcrmdu-i ceea ce solicită pe acel ton. in cartea sa. Reţele de jacuri11, dc unde m-am inspirat pentru aceste jocuri şi lectura pe care o recomand ccl mai mult părinţilor. Lawrcncc Cohen sugerează că trebuie să te arăţi încrezător în puterea copilului ele a-şi folosi vocea „puternică", oferindu-i sprijin în a o găsi când transformi totul într-un joc: „//cri, unde a dispărut vocea tu? Era aici adineauri IUBESC vocea ta put etnicul Hai să te ajut să o găsim. Să o căutăm. O fi sub scaun? Nu. Poate in cutia de jucării? Nit. Hei, am găsit-o!! Asta era vocea ta puternică, (e bine! Imî place vocea ta puternică! Acum spune-mi din nou ce voiai, dar cu vocea ta puternică.,r

Dar, uneori, când devenim agitaţi avem nevoie să na liniştim. Acum, hai să respirăm adânc de trei ori ca să ne relaxăm. Inspiri pe nas şi expiri pe gură... 7... 2... 3... Perfect! Te simţi mai liniştit? E bine să ştim cum să ne calmăm. Hai să ne cuibărim undeva şi să citim câteva pagini. „[44]

Pentru a ajuta un copil care se confruntă cu o situaţie dificilii, cum ar fi începerea şcolii sau când se ceartă la locul ele joacă sau când este bolnav: la o jucările de pluş care să joace rolul părintelui şi pune în scenă toată situaţia. Folosirea jucăriilor xic pluş scoate povestea din realitate, iar copiii se simt mai confortabil. Unii copii preferă să joace ci înşişi aceste scenete ((ară medierea jucăriilor de pluş sau a păpuşilor). *„Hai să ne piejdcem că suntem la groapa de nisip şi eu vreau camionul tău, dar tu nu vivi să în hl dai”* sau *„Hai să ne prefacem că tu eşti profesorul, iar eu elevul* „sau *„Hai să ne prefacem că tu eşti doctorul, iar eu sunt bolnav*” Punerea în scenă a situaţiilor care strescază copilul îl ajută să simtă că deţine mai mult control asupra propriilor emoţii şi îi permite să fie cel puternic într-o situaţie din viaţa reală în care s-a simţit neputincios şi umilit.

RESURSE SUPLIMENTARE:

MATERIALE PENTRU CONFLICfELE DINTRE FRAŢI

Acest tip de probleme nu fac subiectul acestei cărţi, însă există foarte multe materiale pe wcbsiic-ul Aha!

---

44 Când copiii se ceartă foarte mult: Când toată lumea este calmă, spune: Nu vrefi să vă certaţi acum? ” Când încep să se certe, preta-ic că eşti un reporter de televiziune: „Suntem la faţa locului\ unde două sumri nu par să se înţeleagă prea bine! Rămâneţi cu noi sâ le observăm comportamentul în direct! Obser\>aţi cum sora cea mare este autoritară, iar cea mică nu face decât să o provoace. Ambele fete doresc aceeaşi felie de salam! Credeţi ca sunt suficient de inteligente încât sâ înţeleagă că mai este salam în frigider? Nu schimbaţi canalul... " Copiii vor elimina prin chicote toată tensiunea şi vor avea ocazia de a vedea cât de ridicolă este cearta lor.

Parenting care sprijină armonia dintre fraţi. Aceste articole discută procesul de rezolvare a conflictelor şi de învăţare a inteligenţei emoţionale pentru fraţi. Dacă citeşti această carte în format electronic, nu trebuie decât să deschizi Imituri le de mai jos:

Inteligenţa emoţională pentru micuţii frăţiori când preşcolarul îşi loveşte frăţiorul:

hilp: ZAV, ww, ahapurenting.com/parenting-todis/fbmily-lirc Zchiând-hiis-baby *Cum înveţi fraţii mai mari să gestioneze an conflict*:

„Ea a ripostat prima!”

hup: ZZW\vw, ahaparenling.com Zparenting-lools Zfamily-Iife/., tiblings lâght

Să creştem copii care *vor* să se poarte frumos: îndrăzneşte să *nu* disciplinezi

Fiul meu, acum în vârsta de patru ani, poate să fie extrem de minai or fi încăpăţânatdar am constatat că, odată ce am renunţat la metoda pedepselor fi a recompenselor, luând-o pe acest nou drum, certurile şi luptele de putere s-au împuţinat odată cu timpul şi nu mai simt nevoia să folosesc metode ca pauzele disciplinare.

Sunt atât de bucuroasă că am renunţat la ele.

— Jo, mamă a doi copii

Ce fel de om vrei să creşti? Când îi întreb pe părinţi, majoritatea spun că speră să aibă un copil fericit, responsabil, atent, respectuos, sincer şi integru. Un copil autodisciplinat, care face ceea ce e bine, indiferent dacă eşti sau nu prezent. Un copil care gândeşte singur şi nu cedează presiunii grupului.

Majoritatea părinţilor se întreabă ce tip de disciplină este mai eficient pentru a creşte un astfel de copil. Până la urmă, fiecare copil este unic. Iar părinţii primesc atât de multe sfaturi contradictorii cu privire la disciplină, încât nu e de mirare că devine atât de dificil.

De aceea, nu o să vă prezint doar părerile mele despre creşterea unor copii autodisciplinaţi care vor să coopereze. Ca şi în celelalte capitole, o să vă împărtăşesc rezultatele celor mai recente studii. Din fericire, acestea sunt foarte numeroase şi serioase. Un rezumat practic?

Ui

Este nodul gordian pentru mulţi părinţi, aşa că trebuie să mă urmăriţi cu atenţie acum: Dacă doriţi un copil cooperant, moral, autodisciplinat, în care puteţi avea încredere chiar şi în adolescenţă, nu trebuie să îl pedepsiţi niciodată. Fără palme la fund, fără pauze disciplinare, fără ţipat, fără consecinţe impuse de părinţi. Serios! Niciun fel de pedepse. Verbul *a disciplina* înseamnă de fapt „a îndruma”, dar de fapt tot ceea ce ne imaginăm că este disciplinare se va materializa prin pedepse. Acestea subminează relaţia dintre părinte şi copil, ceea ce distruge unica motivaţie a celui mic de a se comporta aşa cum ţi-ar plăcea. În acest capitol, vom vedea de ce pedepsele nu funcţionează şi de ce nu suni necesare pentru a creşte un copil de care să fii mândru.

Pe tot parcursul acestui capitol vom folosi cele Trei idei Colosale – Reglarea emoţiilor, Conectare şi îndrumare, nu control – pentru a te ajuta să elimini luptele şi să îndrumi copilul către comportamentul dorit. Ce legătură arc conectarea cu educarea unui copil care vrea să se poarte frumos? Aceasta înseamnă totul. Singurul motiv pentru care copiii renunţă la ceea ce *ei* doresc pentru a face ce vrei *tu* este acela că au încredere în tine şi nu vor să te dezamăgească. Ce legătură arc reglarea emoţiilor noastre, ca părinţi, cu disciplina? Dacă le-ai trezit vreodată ţipând şi apoi ai fost copleşit de remuşcare, atunci cunoşti răspunsul la această întrebare. Te vei bucura să auzi că am întâlnit mulţi, mulţi părinţi care au folosit instrumentele pe care le vei descoperi în acest capitol, pentru a renunţa la ţipat. Este perfect realizabil să poţi privi în urmă şi să nu

îţi mai aminteşti când ai ţipat ultima oară la copil. Îndrumare, nu control ne impune o analiză atentă a modului în care ne îndrumăm sau ne disciplinam copilul. Dacă ţelul tău cel mai important este obedienţa, atunci nu vei avea nicio problemă să foloseşti frica şi forţa pentru a o obţine. Dacă, pe de altă parte, îţi doreşti să creşti un copil care face bine fâc că eşti prezent sau nu, atunci trebuie să gândeşti pe termen lung. În loc de pedepse şi ameninţări, o abordare pe termen lung cerc să înveţi copilul care este comportamentul corect, să consolidezi relaţia cu acesta, astfel încât să îşi dorească el să se ridice la nivelul aşteptărilor tale şi apoi să îl ajuţi să îşi gestioneze emoţiile, pentru a putea să se poarte frumos. Să vedem cum putem face asta.

f42

Secretul despre disciplină şi pedepse

Am remin (at cu totul lei folosirea pauzelor disciplinare şi chiar şi a consecinţelor, iar acum este piva rar nevoie să „disciplinez K. este mult mai deschis la corijări decât era înainte (acum, de când nu mai folosesc pedepsele) şi vorbim despre un copil cu nevoi pronunţate, energic şi încăpăţânaţi

— Alena, mama a doi copii cu vârste mai mici de patru ani

Pedepsele suni definite ca acţiunea al cărei scop este de a răni fizic sau psihologic, pentru a da o lecţie. Acestea sunt eficiente numai în măsura în care copilul le resimte ca dureroase. Aşadar, în vreme ce părinţii îşi imaginează poate că folosesc „pedepse iubitoare” pentru a-l educa pe cel mic, acesta din urmă nu va vedea niciodată iubirea din spatele pedepsei.

Secretul murdar despre pedepse este că nu au efectul de a învăţa copiii să se poarte mai bine. Dimpotrivă, studiile au arătat că acestea generează un comportament şi mai dificil. Nu doar că acei copii care au

un comportament inadecvat sunt pedepsiţi mai mult, dar copiii care sunt pedepsiţi mai mult se vor purta mai rău din ce în ce mai des.1 Asta pentru că pedepsele dau o lecţie greşită.[45]

singur cum să se „comporte”. Nu mai consideră comportamentul adecvat o responsabilitate proprie, ci a figurii de autoritate de a îl „obliga”!

Pedepsele înfiivic copilul, pentru că îl rănim intenţionau ceea ce îl va împiedica să vadă importanţa comportamentului pe care îl promovăm. Devine sfidător, furios, mai agresiv şi mai predispus către a face scene.2

Pedepsele îi învaţă pe copii să fie atenţi să nu fie prinşi şi pedepsiţi în loc să se concentreze asupra impactului negativ pe care îi are comportamentul lor. Le împiedică, de fapt, dezvoltarea morală, după cum afirma Alfie Kohn, autorul cărţii *Patent ing necondiţionat**” trebuie să „atragem atenţia copiilor asupra consecinţelor pe care comportamentul lor îl are asupra lor”, în loc să îşi asume responsabilitatea pentru impactul asupra altora.

— Pedepsele subminează relaţia caldă dintre noi şi copil, adică unica motivaţie pentru care alege să respecte regulile impuse de noi.

Cu cât este mai dureroasă pedeapsa, cu atât mai

---

45 Pedepsele oferă un model dc utilizare a forţei. Cere unui copil ai cărui părinţi îi dau palme la fund sau ţipă să se joace „dc-a mama şi de-a tata” şi vei vedea cum îşi disciplinează păpuşile.

••Pedepsele conving copilul că este rău. Rău pentru că are sentimente rele care I-au făcut să se poarte rău, rău pentru că s-a purtat rău, rău pentru că ne-a înfuriat, rău pentru că s-a înlurial când a fost pccîcpsiL Din păcate, multe studii au dovedit că, în general, copiii acţionează în funcţie de aşteptările noastre, ceea ce înseamnă că un copil care crede despre sine că este rău va avea un comportament „rău”.

••Pedepsele împiedică, de fapt, copilul sa îşi asume responsabilitatea, deoarece creează un punct extern de control figura dc autoritate. Când copilul este pedepsit, începe să sc considere incapabil dc a .şti

profund înrădăcinate vor fi aceste lecţii negative şi cu atât va avea mai mult de suferii comportamentul copilului. Chiar şi pauzele disciplinare şi consecinţele impuse de părinţi sunt resimţite de către copii ca pedepse dureroase şi deci au acelaşi efect ca orice alt tip de pedeapsă, deşi se consideră că într-o mai mică măsura decât pedepsele fizice.4

Nu încerc să promovez creşterea permisivă a copiilor sau acceptarea oricărui comportament. Copiii sunt proaspăt sosiţi pe această lume şi au nevoie ca părinţii să îi îndrume. Mai mult, atunci când nu beneficiază de îndrumare, se simt nesiguri şi o solicită insistent. De asta se spune despre un copil care face o scenă că îşi încearcă limitele. Dar, deşi limitele suni esenţiale, nu este niciodată necesar să fim mai puţin blânzi şi să arătăm copiilor mai puţină compasiune, în loc să impunem limite prin pedepse, le putem ghida comportamentul într-un mod care să predispună copilul să îşi însuşească standardele noastre. Până la urmă, lecţiile sunt învăţate doar atunci când elevul este deschis la ele.

Să „disciplinezi” înseamnă, de fapt, să „îndrumi”, însă în limbajul obişnuit întotdeauna pare să includă un element de corecţie care face copilul să se simtă rău. Pentru a ne schimba această abordare, trebuie să ne schimbăm vocabularul şi să renunţăm la termenul „disciplină”, pe care majoritatea dintre noi îl asociem cu lecţiile aspre. Să oferim, în schimb, copiilor noştri îndrumare iubitoare.

Când copiii suni mici, se iasă uşor intimidaţi, iar îndrumarea iubitoare necesită un efort mai mare decât pedepsele care îi conving pe copii prin frică să se poarte frumos. Darnici nu se pune problema dacă este mai eficientă şi satisfăcătoare, deoarece elimină cu totul chestiunea disciplinei, educând copii care vor să aibă un comportament adecval.

O să analizăm mai jos ce tip de îndrumare anume este cea mai eficientă pentru a creşte copii autodisciplinaţi, în funcţie de vârstă. Dar hai întâi să vedem ce temeri te-au convins că disciplina şi pedepsele sunt necesare pentru a creşte copii buni.

Majoritatea părinţilor susţin că îi pedepsesc pe cei mici pentru a-i învăţa cum să se poarte frumos. Dar nu este întru toiul adevărat. Copiii învaţă, de fapt, să se poarte din exemplul pe care îl oferim zi de zi, fie prin: „/jf/ *mulţumesc pentru cadou*, *mătuşă Susan* „Ori prin *„Ce *4 t mea*, *s-a băgat ăla în faţa mea la semafor*? „tar dacă în U-adevăr nu ştie care este comportamentul adecvat, copilul trebuie învăţat, nu pedepsit.

Adevărul este că pedepsim atunci când ne imaginăm că cel mic ştia cum ar fi trebuit să se poarte, dar a ales altceva. Nu prea stăm să ne învăţăm copiii despre comportamentul potrivit, ci mai degrabă sperăm ca pedeapsa să fie suficient de neplăcută încât să convingă copilul să procedeze cum vrem noi. Din păcate, nu merge aşa, pentru că, altfel, nu ar fi nevoie să tot continuăm cu pedepsele.

Este evident că pedepsele nu sunt eficiente. Studiile au arătat în mod repetat că nu poţi preveni „crimele pasionale” prin pedepsirea criminalilor, deoarece fiinţele umane nu mai gândesc raţional atunci când sunt mânate de emoţii aprinse. La fel şi copiii mai mici de şase ani, al căror creier raţional nu poate încă domina creierul emoţional, nu au capacitatea de a se gândi la pedepsele pe care le vor primi atunci când sunt cuprinşi de sentimente puternice. Pedepsele nu îi ajută să îşi gestioneze nevoile ori emoţiile aprige care sunt cauza „crimelor pasionale”, aşa ca nu poate ajunge la rădăcina problemei şi preveni recidiva. În schimb, pedepsele au toate acele efecte negative pe care le-am descris deja.

Din punct de vedere raţional, pedepsele nu au niciun

sens. Şi atunci, de ce le folosim? Pedepsim pentru că:

Până şi ameninţarea cu pedeapsa opreşte pe moment comportamentul nedorit, atâta vreme cât suntem dispuşi să aplicăm pedeapsa şi să continuăm cât este nevoie.

Ni se recomandă pedepsele de către „experţi” care nu sunt la curent cu cele mai recente studii.

Suntem speriaţi, ne simţim neputincioşi, pedepsele ne dau sentimentul că facem ceva.

Când suntem într-o stare de „luptă sau fugi” ni se pare că este o urgenţă, iar copilul pare să fie un inamic.

Suntem răniţi sau furioşi. Ne pierdem controlul.

Nu ştim nicio altă modalitate de a obţine un comportament adecvat din partea copiilor. Pedepsele ne atenuează sentimentul de frustrare şi ne dau sentimentul că tratăm problema reală.

Ne-am lăsat convinşi de perspectiva greşită conform căreia copiii vor fi neascultători şi manipulatori dacă nu folosim forţa pentru a-i obliga să se poarte „frumos”.

Am fost pedepsiţi la rândul nostru şi, pentru că am văzut cum este de ambele părţi ale relaţiei, credem că asta fac părinţii pentru a-şi îndruma copiii.

Am Fost pedepsiţi ia rândul nostru şi, deoarece durerea de a fi fost răniţi de către persoanele cele mai importante pentru noi a fost insuportabilă, ani reprimat-o. Însă emoţiile reprimate nu dispar, ci ies la suprafaţă, determinându-ne să retrăim situaţia care le-a cauzat schimbând numai rolul. De aceea, persoanele care au fost lovite când erau mici îşi lovesc şi ele atât de des propriii copii.

Iar persoanele care au fost pedepsite, pedepsesc automat, dacă nu stau să reflecteze asupra modului în care s-au simţii atunci când erau copii.

Aşadar, pedepsim pentru că am fost învăţaţi că aşa putem opri im comportament rău şi pentru că vedem că

funcţionează imediat pe termen scurt. Pedepsim, de asemenea, pentru a ne descărca de propriile sentimente neplăcute. Mai mult, aş susţine că, cea mai mare parte a timpului, pedepsim copiii nu pentru a le corecta comportamentul – din moment ce nu funcţionează ci pentru a ne regla propriile emoţii. Ne pedepsim copiii în loc de a ne asuma responsabilitatea pentru propria furie şi de a ne readuce pe noi înşine la o stare de calm. Pedepsirea copiilor elimină propriile frustrări şi îngrijorări şi ne face să ne simţim mai bine.

Poate că îţi spui: „Uneori copiii chiar au nevoie de o corecţie! Nu este vorba doar de bagajul nostru emoţional". Da, este absolut corect, însă îndrumarea copiilor este întotdeauna mai eficientă atunci când se face cu iubire, nu cu furie. Când suntem în stare de „luptă sau fugi", copilul pare a fi inamicul pe care vrem să îl doborâm, nu să îl învăţăm. În momentele sale de calm, orice părinte este conştient de asta.

Te înţeleg dacă eşti un pic nervos în momentul acesta al lecturii. Când ne imaginăm că pedepsele sunt singurele instrumente posibile pentru a creşte copii cuminţi, ideea de a le pierde ne sperie. Ce Dumnezeu să mai facem ca să ne asculte copiii dacă nu îi mai ameninţăm cu pedepsele?

Ai fi surprins să auzi că sunt îmi de părinţi asemenea mie, care şi-au îndrumat copiii fără pauze disciplinare sau alte pedepse şi ai căror copii au devenit adolescenţi şi adulţi minunaţi. Aceşti copii nu sunt perfecţi, fac şi ei greşeli, asemenea tuturor fiinţelor umane imature care încă învaţă. Dar nu a fost niciodată nevoie să fie ameninţaţi pentru a asculta. De ce? Deoarece aceşti copii *itoivsc* să facă alegeri bune, alegerile către care i-am ghidat de-a lungul anilor. Toţi copiii ştiu care este alegerea bună, dacă părinţii le oferă un exemplu şi le vorbesc despre aceste alegeri. Aceşti copii vor să facă bine deoarece şi-au păstrat legătura profundă cu părinţii lor, pe care nu vor să îi

dezamăgească. Şi pentru că au învăţat să îşi gestioneze propriile emoţii, pentru că pot rezista impulsurilor care i-ar putea devia de la drumul cel bun.

Scopul disciplinării copilului este, practic, acela de a-l ajuta să îşi dezvolte autodisciplina, adică *să îşi asume responsabilitatea pentru acţiunile sale*, *să facă comprom isuri şi să evite repetarea greşelilor*, *indiferent dacă figura de autoritate este sau nu prezentă*. Nu este aceasta lecţia pe care sperăm să o dăm atunci când pedepsim? Iar îndrumarea iubitoare realizează mai eficient acest obiectiv decât pedepsele sau disciplinarea, iată de ce:

Îndrumarea iubitoare ne oferă o mai mare putere de influenţă asupra copilului. Oamenilor nu le place să fie controlaţi şi este bine, întrucât ne permite să ne asumăm responsabilitatea asupra propriului comportament. Asta înseamnă că, atunci când ne îndrumăm copiii cu forţa, aceştia se vor opune. Aşadar, cu cât îndrumarea noastră este mai iubitoare, cu atât mai deschişi vor fi copiii în a înţelege singuri raţiunea din spatele regulilor şi comportamentelor pe care le promovăm şi cu atât mai predispuşi vor fi să şi le însuşească.[46]

Îndrumarea iubitoare le oferă copiilor sprijinul de care au nevoie pentru aşi înţelege şi a-şi regla emoţiile, astfel încât să se comporte cât mai bine, ei & să fie influenţaţi de presiunea sentimentelor dificile. Copilul învaţă că acţiunile îi pol şi limitate, dar că el este bun, cu tot cu emoţiile sale complicate. Acest sentiment că suntem

---

46 îndrumarea Iubitoare Ic dă copiilor un sentiment de siguranţă, astfel încât să se poată concentra asupra activităţilor specifice dezvoltării, cum ar fi învăţarea. Când copiii sunt crescuţi cu autoritate, se află într-o permanentă stare de alertă, aşteptând speriaţi următoarea pedeapsă (ceea ce ar putea explica de cc copiii caic sunt pedepsiţi fizic au un IQ mai scăzut5). Copiii părinţilor permisivi, pc de altă parte, se pot simţi ca şi cum nimeni nu preia responsabilitatea, ceea ce poate, de asemenea, să îi sperie. Când impunem limite cu empatie şi iubire, ne ajutăm copiii să se simtă în siguranţă.

buni ne ajută pe toţi să ne apropiem de bunele noastre intenţii.

Îndrumarea iubitoare consolidează relaţia dintre noi şi copil, îndrumarea iubitoare ne transferă atenţia de la comportamentul copilului la relaţia pe care o avem cu acesta. Învaţă că nu poate avea tot ceea ce îşi doreşte, dar că va primi întotdeauna ceva mult mai bun: pe cineva care îl acceptă aşa cum este, cu toate emoţiile sale complexe şi care îl va ajuta să îşi direcţioneze acţiunile.

Îndrumarea iubitoare ne accentuează empatia pentru copil. Cu toţii ştim că cei mici au nevoie de iubire atunci când par să o merite cel mai puţin. Se poate să ne irite comportamentul lor, însă empatia ne ajută să vedem dincolo de propria iritare, pentru a înţelege de ce copilul se comportă într-un anumit fel. Sfârşim prin a simţi compasiune pentru această fiinţă micuţă care depune atâtea eforturi. Pentru a pedepsi, pe de altă parte, este nevoie să ne închidem inima la iubirea pentru copilul nostru şi să îl abandonăm atunci când arc cea mai mare nevoie de noi.

Îndrumarea iubitoare dezvoltă stima de sine. Deoarece îndrumarea iubitoare ne face să renunţăm la abordarea disciplinării, creşterea copiilor ne oferă o mai mare satisfacţie şi ne putem bucura mai mult de copilul nostru. Când copiii se văd pe sine ca fiind cei care ne oferă bucurie constantă, se simt bine cu ei înşişi, ca fiinţe umane.[47]

Te întrebi cum îţi vei convinge copilul să coopereze fără ameninţarea că va fi pedepsit? Hai să vedem cum poţi renunţa la disciplinare în fiecare stadiu de dezvoltare.

Îndrumare pe măsură ce copilul creşte

BEBELUŞII (O-13 LUNI): REDIRECŢIONARE

47 îndrumarea iubitoare aduce armonic în cămin, ceea cc le oferă copiilor (precum şi adulţilor) un refugiu sigur de la presiunile lumii exterioare.

EMFATICĂ

Vestea proastă este că bebeluşii îşi doresc adesea tot ceea ce văd. Vestea bună e că sunt, în general, uşor de distras în primul an de viaţă. „Disciplina” adecvată pentru bebeluşi constă în îndrumare şi impunerea limitelor pentru siguranţa copilului – „*Estefierbinte*. *Focul este fierbinte*! *1* precum şi pentru protecţia pisicii şi a tuturor acelor obiecte strălucitoare şi casabile.

Ar trebui ca bebeluşul să înceapă să înţeleagă sensul cuvântului *nul* Desigur, în caz de urgenţă. Însă datoria bebeluşului este să exploreze. Aşa învaţă şi îşi dezvoltă inteligenţa. Are nevoie să scoată tigăile din dulap şi să bage totul în gură. Bebeluşii cărora li se spune „nu111 toi timpul vor avea o gândire limitată. Înseamnă că trebuie să îi lăsăm să îşi bage degetele în priză? Sigur că nu. Este nevoie de limite pentru sănătatea şi siguranţa lui. Dar înseamnă şi că este de preferat să asiguri casa în aşa fel încât să previi accidentele, în loc să încerci să înveţi despre limite la această vârstă. Dacă este grav – cum este focul, de exemplu –, nu te poţi baza pe faptul că va respecta limitele impuse de line, deoarece încă nu are capacitatea intelectuală de a înţelege pericolul. Dacă nu este grav, de ce să îţi baţi capul? în orice caz, răspunsul este să decorezi casa în aşa fel încât să previi accidentele şi să supraveghez! copilul, în loc să pedepseşti încălcarea limitelor.

Sunt din ce în ce mai multe dovezi care arată că stările de spirit din primul an de viaţă pun bazele înclinaţiilor emoţionale de mai târziu în viaţă. Un bebeluş care este nefericit cea mai mare parte din timp îşi va dezvolta o structură cerebrală cu predispoziţii către nefericire. Când bebeluşul este supărat şi nu primeşte ajutor pentru a se autoregla, creierul va forma conexiuni neuronale din cauza cărora

„Nivelul de bază” al anxietăţii este mai ridicat şi care

îl determină să treacă mult mai repede de la o stare de calm la una de supărare. Prin urmare, este de preferat să limităm supărările copilului atunci când impunem limite. Este esenţial ca un adult liniştii să îl asculte, să îl aline şi să îl ajute să „schimbe macazul" stării de spirit: *„Ştiu*. v/W *luminiţa aceea*, *numai ca luminiţa aceea este fierbinte*. *Da*, *eşti furios*, *te înţeleg*. *Când te simţi mai bine*, *putem merge să cântam cafeiul şi* să iI *mângâiam*".

COPIII MICI (13 – 36 DE LUNI):

EVITAREA LUPTELOR DE PUTERE

Când cel mic împlineşte un an, mulţi părinţi sunt deja atraşi în lupte de putere, pe măsură ce copilul devine un avocat lot mai vocal al propriilor dorinţe. Aceasta este vârsta care ia părinţii prin hurprindere. Dar este absolut normal pentru copil să aibă propriile păreri şi să-şi dezvolte simţul propriei puteri în lume. Aceasta este caracteristica acestui stadiu de dezvoltare.

Copiii mici sunt celebri pentru nu-urile lor, dar se pare că noi suntem cei de la care le-au învăţat. Neurobiologul A Han susţine că, în medie, un copil mic aude cuvântul „nu" o dală la fiecare nouă minute.6 Copiii mici vor să îşi afirme voinţa, ceea ce face parte dintr-o dezvoltare sănătoasă în această fază, dar sunt contracaraţi la fiecare pas: *„Nu*, *nu se poate să foloseşti stiloul pe canapea*. *Da-mi stiloul*. *Nu mai alerga*, *intră în maşină acum*. *Nu*, *nu poţi să mănânci bomboane*. *Nu*, *se sparge*. *Nu lovim*!" Toate aceste cerinţe şi limite sunt rezonabile. Numai că cei mici nu înţeleg motivaţia din spatele lor, aşa că cei mai mulţi dintre ei se vor revolta şi le vor testa la licoare pas. Acest nou spirit de beitgeranţă este primul pas către asumarea propriei responsabilităţi. Dacă nu i se permite acum să! (i spună tiv rut, atunci nu va putea nici să le spună prietenilor la vârsta de zece ani. Permite-i să îţi spună nu ori de câte ori este posibil şi nu pune în pericol siguranţa, sănătatea sau drepturile altor persoane.

Îţi poţi folosi întotdeauna avantajul fizic şi uneori vei fi nevoii să o Faci, dar de fiecare dată când îl domini prin forţă şi îl vei face să „piardă” lupta de putere, îi accentuezi tendinţa de a se opune. Evită explicaţiile lungi. În schimb, consideră-le ghidul unei fiinţe inteligente şi fericite care încă învaţă regulile de aici şi care nu poate încă gândi aşa cum o iaci tu. Dacă poţi reţine că nu are un creier complet dezvoltat, iar cortexul său cerebral nu poate exercita prea mult control asupra emoţiilor sale negative, îţi va fi mult mai uşor să vezi situaţia din perspectiva copilului mic. Empatia are puterea miraculoasă de a destinde emoţiile, chiar şi la această vârstă: *„Plângipenint că îţi doreai foarte mult asta, numai că asta nu este pentru copilaşi*. „Va plânge şi mai tare pentru câteva clipe (aşa cum facem toţi când ne simţim înţeleşi, iar lacrimile curg mai libere), dar apoi va reuşi să se liniştească şi să treacă la altceva.

Aşadar, ce tip de „disciplină” este potrivit pentru un copil mic? Limitele empaticei Hai să vedem cum funcţionează.

Olivia, o fetiţă în vârstă de zece ani, aruncă apă din cadă. Tatăl ci îi explică liniştit că apa trebuie să stea în cadă şi o roagă să înceteze. Dar Olivia continuă. Ce ar trebui să facă tatăl ei?

Trebuie să începem prin evaluarea aşteptărilor noastre în raport cu vârsta şi nivelul de dezvoltare al copilului. Nu sunt mulţi copii în vârstă de doi ani care să poată rezista tentaţiei de a stropi în toată părţile cu apa din cadă. Când copiii au o relaţie bună cu părinţii lor, dar tot refuză să coopereze înseamnă că nevoile şi sentimentele lor sunt mai puternice decât cortexul prefrontal (care, până la urmă, abia începe să se formeze la această vârstă).

La doi ani, activitatea de bază a copilului este aceea de a explora lumea, ceea ce include şi stropitul cu apă ori de câte ori arc ocazia. Datoria noastră este să le oferim un

mediu de siguranţă, să ştergem apa din baie şi, da, să le permitem să exploreze atunci când o pot face în siguranţă şi fără a ne complica prea mult viaţa. (Resentimentele ne fac să fim părinţi groaznici, după cum am descoperii cu toţii la un moment dat.)

Aşadar, dacă pornim de la premisa că un copil în vârsta de doi ani nu este râu, ci o fiinţă umană foarte tânără care explorează lumea şi care nu prea înţelege de ce pe tali îl deranjează atât de mult că apa ajunge peste tot pe pardoseala băii înseamnă că vedem lucrurile din perspectiva lui. Această empatie schimbă lotul. Se poate să fim chiar dispuşi să îi permitem să arunce cu apă pe unde vrea, ccă puţin astăzi. Dar se poate şi să fim obosiţi şi să avem deja foarte multe de tăcui, încât nici să nu suportăm ideea că vă trebuie să mai ştergem şi apa de pe jos şi, de aceea, să decidem să punem o limită în cazul stropitului.

În acest caz, tati a rugat-o deja pe Olivia o dată să nu mai stropească, dar ea nu a reuşit să se oprească. Acum, hai să încercăm să redirecţionăm toată eneiia stropitului. Apropie-ţi lata de a ei la un mod călduros, aşază mâna pe mâna cu care ca stropeşte şi spune: *Olivia*, *apa trebuie să rămână în cadă*. *Poţi să stropeşti mai uşor*, *aşa*?" învârte apa cu mâna ei. Poate va începe să învârtă în loc să stropească. Sau poate că nu şi, atunci, este momentul să o mai avertizezi odată cu blândeţe, după care să o scoţi din cadă. Dacă oferi prea multe avertismente înainte să le pui în aplicare, copilul va învă a că nu trebuie să îţi acorde atenţie până la al treilea sau al patrulea avertisment. În schimb, spune-i cu blândeţe: „Dacă nu le poţi opri din stropit, o să le scopt din cadă chiar acum".

Apoi, impune această limită cu compasiune. Scoale copilul cu blândeţe din cadă, arătând empatie pentru supărarea lui: „Uşii furios! Nu vrei să ieşi. Îţi place în cadă. Şi îţi place să stropeşti. Dar era prea multă apă pentru mine. Mâine-seară o să înceixăm din nou. Acum,

pentru că se încălzeşte vremea, poţi stropi cât vrei în piscina de afară”, (îi vei satisface, astfel, nevoia de a stropi.)

„Da”. eu nu pot accepta în seara astă mai multă apă. Ştiu, te întristează şi te înfurie, de aia plângi. Hai, vino la mine, dragul meu, hai să te înfăşarăm în prosopul ăsta cald şi să ne îmbrăţişăm. Când eşti gala, te poţi îmbrăca şi îţi citesc o carte”.

Deoarece suntem calmi şi blânzi când impunem limita, copilul nu va fi distras de nevoia de a riposta pentru a ne dovedi că a avut dreptate. Se poate să fie furios pentru că l-am scos din cadă, dar va fi *mult* mai puţin furios decât dacă ne-am fi enervat şi noi. De Dpi, se simte iubit, înţeles şi convins că suntem de partea lui, deşi nu obţine ceea ce îşi doreşte. Relaţia este, asticl, aprofundată, nu subminai;!

Deoarece nu îl facem să se simtă rău, nu internaiizează ideea că este o persoană rea pentru că a stropit ori pentru că s-a înfuriat când a fost scos din cadă, liste important, pentru că oamenii, atunci când se simt răi, vor fi mai predispuşi să acţioneze ca o persoană rea.

Deoarece nu am luat-o personal, ci am arătat empatic pentru supărarea lui, deşi am avut grijă de propria nevoie de a evita o baie inundată, copilul primeşte mesajul că sentimentele sale nu sunt rele sau înfricoşătoare. Nu este decât tristeţe, dar, după tristeţe, ne putem simţi mai bine şi citi o poveste. Astfel, sprijinim dezvoltarea inteligenţei sale emoţionale.

Deoarece îi alinăm supărarea, conexiunile neuronale din creierul ei transmit hormoni de liniştire şi se consolidează, dezvoltându-i capacitatea de auto li ni şti re.

Deoarece impunem o limită, copilul învaţă că acţiunile lui au, într-adevăr, consecinţe, Când stropeşte prea mult şi ne ignoră rugămintea de a înceta, trebuie să iasă din cadă. Dar aceasta nu este o consecinţă în sensul

folosit de majoritatea părinţilor, în sensul unei pedepse. Astfel, este liber să înveţe, fără a se lăsa distras de pedeapsă. Mai mult, simte că deţine controlul, pentru că poate alege. Desigur, dezvoltarea cerebrală este insuficientă pentru a putea da curs dorinţei de gestionare a impulsului de a stropi. Dar acum *doreşte* să gestioneze acest impuls, în loc să se lase distras de o luptă de putere în care să „demonstreze" că poate învinge sau că ne poate tesla limitele. Se află pe calea cea bună.

PREŞCOLARII (3 – 5 ANI):

CUM DEPRIND AUTOCONTROLUL

Până la vârsta de trei ani, copiii par să înveţe regulile („*Nu lovi bebeluşul*!"). Deci, clacă preşcolarul ştie ce este bine, de ce alege să procedeze altfel? încă nu se poate regla astfel încât să aleagă ceea ce este bine. Pentru că:

Este curios. Preşcolarii sunt oameni de ştiinţă. Înnăscuţi. C am faci rujul să se ridice în sus şi cum arată pe perete? Oare prosopul se duce la fund dacă îl arunci în toaletă şi tragi apa? Nu încearcă să fie rău, ci învaţă, pur şi simplu, cum funcţionează lumea şi nu înţelege că formularele fiscale despre care vrea să afle dacă plutesc în cadă reprezintă o urgenţă.

Este ocupat şi nu înţelege de ce programul tău este important. Niciun copil de patru ani nu ar fi de acord că periatul dinţilor *în clipa asta* este mai important decât să îşi găsească figurina pierdută. Ne vom repeta inevitabil: ne ajutăm copiii să îşi creeze obiceiuri de viaţă sănătoase, la nesfârşit, să îşi perie dinţii, să îşi agaţe haina în cuier, să îşi strângă jucăriile. Ţine de rolul nostru, ca părinţi, şi este cel mai bine să acceptăm cu aceeaşi resemnare cu care ne spălăm rufele. Încearcă să exprimi solicitările ca pe o invitaţie la joacă: „*Cocoaţă-te în spatele meu pentru* o cursă *de îndeo până la baie*!" Niciun preşcolar nu va rezista unui joc bun, chiar dacă se slărşeşte la baie sau în alt loc pe care, altfel, ar prefera să îl evite, de sentimentele

pe care ic-au acumulat, să se conecteze şi să se regleze. Părintele funcţionează aproape ca un sistem extern de reglare, oferind copilului un spaţiu de siguranţa în care să îşi proceseze emoţiile complicate care, altfel, i-ar determina să aleagă comportamente inadecvate.

Creierul lui este încă în dezvoltare. Încă învaţă să se liniştească atunci când este supărat. De aceea, când se aprinde, nu se poate domoli atât de repede. Poate că este capabil să folosească termeni complicaţi, dar nu trebuie să ne lăsăm păcăliţi – funcţiile cerebral superioare sunt copleşite încă de anxietatea amigdalei („*Oare iubeşte bebeluşul mai mult decât pe mine*? *Na*, *de aici*, *beheluşute*!”). Este de o importanţă critică să ne amintim că nu este rău, ci doar mic. Funcţiile creierului raţional nu sunt complet active încă.

Dar preşcolarii se pot controla mult mai bine decât copiii mici, iar această perioadă este esenţială pentru învăţarea lecţiilor fundamentale despre comportament. Facem asta, după cum probabil aţi ghicit, prin reglarea propriilor emoţii, astfel încât să ne păstrăm calmul, să rămânem conectaţi cu preşcolarul atât de puternic încât să avem mai multă empatie, iar el să fie mai deschis la influenţa noastră, în timp ce noi îl îndrumăm, nu îl controlăm, pentru a-l ajuta să îşi dezvolte aceste deprinderi de autocontrol.

ŞCOLARII (6 – 9 ANI):

DEZVOLTAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE

Până la vârsta de şapte ani, creierul s-a dezvoltat foarte mult şi s-a orientat către învăţare. Majoritatea copiilor care au fost crescuţi cu ascultare respectuoasă şi empatic suni deja capabili să îşi gestioneze emoţiile suficient de bine încât să evite crizele de furie. Deoarece se descurcă mai bine cu gestionarea emoţiilor, îşi controlează mai bine şi comportamentul.

Asia nu înseamnă* totuşi» că se vor purta

întotdeauna Inimos între şase şi nouă ani. Au nevoie să li se amintească frecvent să facă lucruri simple. Se oftică atunci când pierd» se ceartă cu fraţii lor, se tem de interacţiunea cu prietenii şi îşi varsă nervii pe noi. Unele dimie aceste probleme vin din faptul că lumea lor socială este din ce în ce mai complexă. Altele – printre care cele mai frecvente, certurile între fraţi – sunt generate de emoţiile puternice pe care încă nu le gextionează. Dar cele mai multe dintre conflictele pe care le avem cu şcolarii simt create de nevoile noastre diferite. Noi ne concentrăm ca ei să îşi facă temele, să îşi perie dinţii, să ne ajute în casă, eu sute de indicaţii pe care le transmitem în fiecare zi. Hi acordă atenţie perfecţionării acelei lovituri a mingii în fotbal, prieteniilor sau ca nu cumva fratele lor să primească tratament preferenţial. Nu este de mirare că suntem adesea atât de frustraţi.

Multe dintre conflictele cu şcolarii se rezolvă printr-o mai bună organizare şi o interacţiune mai directă cu ei. Când arăţi cu degetul tabelul de pe perete, le aminteşti că trebuie să îşi perie dinţii şi să îşi ia pacheţelul cu mâncare înainte să plece la şcoală. Printr-o rutină consecventă de gustare şi teme imediat ce ajunge acasă, copilul de şapte ani va învăţa cum să facă faţă îndatoririlor neplăcute. Iar când aju (i un copil de opt ani în fiecare sâmbătă dimineaţă să îşi Iaca ordine în cameră, în timp ce aveţi o discuţie plăcută, îi consolidezi acest obicei.

Când copilul a fost ajutat să remarce rupturile în relaţii şi să le repare, în loc să fi fost forţat să bâlbâie scuze, probabil că o face automat acum. Dacă nu, este momentul să înceapă folosirea celor 3R ai schimbării: reflecţie, reparare şi responsabilitate (vezi Planul de acţiune din acest capitol). În loc de consecinţe prescrise de părinţi, dfi-i copilului posibilitatea de a avea iniţiative în care preia responsabilitatea pentru ceva ce a făcut şi a fost dăunător în vreun fel. Când sparge un obiect, ajută la

înlocuirea lui; când răneşte pe cineva, este datoria lui să repare relaţia. Dar retine că, dacă tu eşti cel cure găseşte soluţia de reparare şi i-o bagi pe gât, este de înţeles când copilul o respinge, în schimb, lasă ca aceasta să fie o ocazie în care deţine controlul şi învaţă că toţi facem greşeli, ca apoi să acţionăm pentru a le repara.

Impunerea limitelor cu empatie: elementele de bază

LINIA FINĂ DINTRE AUTORITATE ŞI PERMISIVITATE

Comportamentul uman nu este aşa uşor de categorisit, iar stilurile de creştere a copiilor nu fac nici ele excepţie. Dar acum aproape cincizeci de ani, o echipă de cercetători condusă de Diana Baumrind a analizat familiile şi a descris patru modele de creştere a copiilor întâlnite la majoritatea părinţilor. Versiuni actualizate ale acestor descrieri sunt folosite şi astăzi de majoritatea experţilor în dezvoltarea copiilor, ca o modalitate utilă de înţelegere a comportamentului parental. Te poţi regăsi în vreunul dintre aceste patru stiluri?

1. Autoritar. Aceştia sunt părinţii care au aşteptări foarte ridicate din partea copiilor, ceea ce este un aspect pozitiv, după cum arată studiile. Aşa obţin copiii note bune, învaţă să-şi gestioneze emoţiile cu responsabilitate şi se ţin departe de bucluc. Problema este că aceşti părinţi nu îşi sprijină prea mult copiii. Sunt genul care dictează: trageţi şoselele, stai drept, fă ce trebuie, ori ca mine, ori deloc. Aceşti părinţi au fost, în general, crescuţi tot în acest mod şi consideră, în cele mai multe cazuri, că s-au descurcai foarte bine, numai că studiile arată că, în perioada adolescenţei, copiii lor se vor revolta. Aceşti copii sunt, de obicei, mai vulnerabili la presiunea grupului de prieteni, pentru că nu au fost obişnuiţi să gândească singuri şi să îşi asume responsabilitatea pentru propriul comportament. De asemenea, pentru că nu au beneficiat de suficient sprijin, sfârşesc prin a căuta iubirea în cele mai nepotrivite

moduri.

2. Permisiv. Majoritatea acestor părinţi încearcă din răsputeri să nu perpetueze stilul de iubire aspră în care au fost ei crescuţi şi, de aceea, merg prea departe în direcţia opusă. Ei sunt părinţii care oferă copiilor foarte mult sprijin, ceea ce este un lucru esenţial. Dar sunt două mari probleme când vine vorba de acest stil de creştere a copiilor. Prima, părinţii din această categoric transmit adesea, copiilor că dezamăgirea, frustrarea şi alte emoţii supărătoare trebuie evitate cu orice preţ. Este mai dificil pentru copiii lor să înveţe că pol face faţă nefericirii, revenindu-şi imediat, ceea ce este crucial pentru a dezvolta rezilienţă. A doua, stilul permisiv evită limitele şi aşteptările ridicate. Unii părinţi consideră că aşa este bine, pentru că nu vor să intervină în dezvoltarea naturală a copilului. Alţii, pur şi simplu, nu suportă să îşi vadă copilul suferind, deoarece nu îşi pot regla propria anxietate. Însă copiii care nu trebuie niciodată să se „gestioneze” singuri pentru a se adapta limitelor şi a se ridica la nivelul aşteptărilor au mai multe dificultăţi în a-şi dezvolta autodisciplina. Nu mă înţelegeţi greşit – nu există niciodată prea mult respect şi empatic. Dar dacă îi permiţi copilului să ţi se urce în cap şi să procedeze la fel cu ceilalţi, oare ce învaţă el despre relaţii? Rezultatul acestei abordări parentale sunt copiii egoişti, angoasaţi şi nu foarte rezistenţi.

3» Neglijent. Au existat dintotdeauna părinţi care nu le-au putut oferi copiilor iubirea şi atenţia necesare, fie din cauza alcoolismului, a narcisismului sau pentru că pur şi simplu au fost nevoiţi să muncească foarte mult pentru a susţine familia. Şi acest stil de creştere a copiilor mi se pare din ce în ce mai predominant în ziua de astăzi, cel puţin în uncie comunităţi, unde ne găsim scuze pentru a duce copiii la grădiniţă de la vârste lot mai fragede, iar apoi, pe măsură ce cresc, îi lăsăm să îşi vadă de viaţă

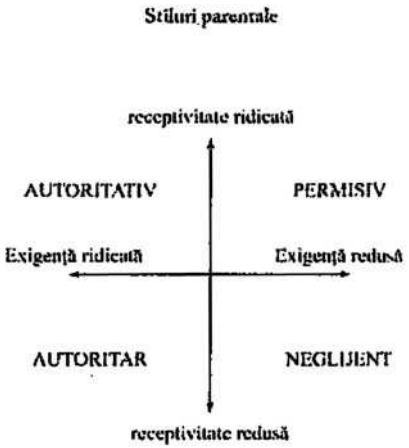
alături de grupul de prieteni, astfel încât ajungem să avem prea puţină sau niciun fel de influenţă asupra lor la vârsta adolescenţei. Vele mai evidente cazuri de neglijare sunt ale părinţilor care uneori se risipesc în dependenţa de narcotice sau abandonează familia, dar văd şi familii grijulii, „normale”, în care părinţii sunt prea preocupaţi de serviciu sau de viaţa socială pentru a se implică la un nivel profund în viaţa copiilor. Nu este neobişnuit să vezi aceşti părinţi scăldându-şi copiii în bani, în loc de atenţie, în astfel de situaţii, percepţia copilului va fi întotdeauna că nu este demn de iubire şi, când niciunul dintre părinţi nu csiv implicat, lipsa de conectare îi creează celui mic o stare de anxietate care duce mai târziu la abuzul de droguri sau alte probleme.

4. Autoritativ. Ultimul stil parental este cel despre care studiul lui Baumrind a arătat ca modelează cel mai bine copii adaptaţi. Părinţi autoritalivi spre deosebire de cei autoritari – le oferă copiilor foarte multă iubire şi sprijin, asemenea celor permisivi. Dar au, de asemenea, şi aşteptări foarte ridicate, asemenea părinţilor autoritari. Aşteptări adecvate vârstei, desigur, nu se aşteaptă ca un copil în vârstă de trei ani să îşi facă singur ordine în cameră. Dar se prea poate să înveţe acel copil de trei ani să ajute la curăţenie, din nou, şi din nou, şi din nou, astfel încât, când acesta va împlini şase ani, chiar să îşi facă singur curăţenie în cameră. Aceşti părinţi sunt implicaţi şi chiar pretenţioşi. Se aşteaptă ca cina să aibă toc în familie, la multe discuţii pe toată perioada liceului, la note mari şi la un comportament responsabil. Dar! e şi oferă copiilor sprijinul absolut pentru a învăţa cum să se ridice la nivelul acestor aşteptări. Este important de reţinut că aceşti părinţi nu controlează copiii, asemenea celor autoritari. Ei ascultă punctul de vedere al copilului, fac compromisuri şi cedează controlul ori de câte ori este posibil. Nu este de mirare că rămân apropiaţi de copiii lor care îşi descriu

adesea unul dintre părinţi ca persoana în care ar avea cea mai mare încredere pentru a discuta o problemă. Aceşti copii sunt responsabili şi agreabili, pur şi simplu drăguţi, respectuoşi, este o plăcere să te afli în preajma acestora.

Deoarece termenul *autoritativ* sună atât de asemănător cu *autoritar* se creează, adesea, confuzie în rândul părinţilor şi, de aceea, prefer să numesc acest stil „cmpatic cu limite".

Este esenţial să remarcăm că problema care se pune *nu* este aceea de a găsi un echilibru fericit între abordarea strictă şi cea permisivă. De fapt, viziunea lui Baumrind este excelentă deoarece a integrat două continuumuri: exigenţa şi receptivitatea. Urmăriţi-mă cu atenţie acum, pentru că sunteţi pe cale să aflaţi răspunsul la multe dintre dilemele voastre, ca părinţi, iată cum creează aceste două continuumuri – exigenţa şi receptivitatea – stilul nostru parental.



După cum se poate vedea, părinţii permisivi au exigenţe reduse, dar o receptivitate ridicată: părinţii autoritari sunt la polul opus: au exigenţe ridicate, dar receptivitate redusă; părinţii neglijenţi au nivel scăzut al ambelor; nu este de mirare că empatia cu limite (părinţii autoritativi) are (au) un nivel ridicat atât de receptivitate

cât Nv/ de exigenţe, îţi poţi imagina cum se pot materializa aceste idei în viaţa de zi cu zi? De exemplu, cum ai proceda atunci când copilul în vârstă de Opt ani vine acasă cu un carnet de note nesatisfacâlor?[48]

Părintele purmisiv. Ascultă cu cmpatic. Acceptă scuza copilului că este numai vina profesorului şi roagă copilul să se descurce mai bine data viitoare. Îi va spune, poate, cât de mult crede în el sau ar putea chiar să îi sugereze să depună mai mult efort data viitoare, dar nu îi oferă niciun ajutor real pentru a găsi o soluţie de schimbare a situaţiei, în forma unui nou program în care să deprindă informaţiile şi abilităţile necesare. Când copilul încearcă să exprime vreo vulnerabilitate, cum ar fi teama că pur şi simplu *nu poate* mai mult la matematică sau să se organizeze, părintele permisiv nu poate tolera anxietatea şi îi reconfirmă că este cât se poate de bun. Copilul este lăsat singur cu toate grijile lui.

Neimplâcat sau neglijent. Ce carnet de note?

Limite cu empatic. Întreabă copilul dacă este surprins de rezultate, ce crede că a creat această situaţie şi ce consideră că poate face pentru a învăţa mai bine şi a obţine note mai mari. Stabileşte un plan agreai de copil, unul cu o mulţime de limite şi mari exigenţe, deoarece au mult de recuperat. Dar nu este tabără de instructaj. Părintele îi arată empatic absolută copilului pentru cât de greii va fi această schimbare. Mai mult, se consideră parţial responsabil şi se consideră parte integrantă din procesul de remediere. Îi transmite copilului optimismul său cald, asâfel încât acesta să îşi poată gestiona

48 Părintele autoritar. Ţipă la copil şi, fără vreo discuţie, îl pedepseşte până la următoarea prezentare a carnetului, cure ar li bine să arate note mai mari. Punct! Poate angajează un meditator, care este prezentat ca o pedeapsă şi care poale veni pentru a înlocui o activitate pe care copilul o iubeşte, cum ar ti sfi joace baschet. Copilul rămâne fără nici o motivaţie, furios şi de unul singur în a găsi o soluţie de îmbunătăţire.

anxietatea pe măsură ce va ieşi din groapa pe care şi-a sapal-o singur.

Este limpede cum funcţionează? Părintele care foloseşte empâtia cu limite arc aşteptări la fel de mari ca ale părintelui autoritar şi este în aceeaşi măsură un lider pentru copiii săi. În acest caz, totuşi, este vorba de un partenerâat, de mai multă înţelegere şi respect, astfel încât copilul nu a simţit nevoia să devină defensiv, ci va fi mai predispus să îşi asume responsabilitatea. Diferenţa dintre permisivitale şi empatie cu limite rezidă în nivelul ridicat de exigenţe şi o mai bună reglare a propriilor anxietăţi, astfel încât copilul este susţinut în confruntarea cu dificultăţile. Iar diferenţa dintre implicarea parentală este, cred, evidentă: părinţii care folosesc empatia cu liniile sunt cei mai implicaţi dintre toate stilurile parentale. Probabil, de aceea, sunt părinţi mai fericiţi.

SĂI DAI SAU NU PALMB LA FUND COPILULUI?

Mi-am iubit mama enorm, dar îmi era frica de ea. Oricât de mult am iubit-o, m-am temut până la moartea ei cate a survenit acum doi ani (când împlinisem deja patruzeci de ani), să nu spun ceva greşit sau să nu „intru în belele”. Mi-am jurat ca, deşi mă vor respecta, copiilor mei NU le va frică de mine. Şi cred că reuşesc, în mare măsură, datorită încurajărilor tale de a ne iubi copiii din toată inima şi pe de-a-ntregul, în loc să îi creştem sub imperiul fricii.

— Alene, mama a doi copii

Am auzit mulţi adulţi povestind că nu şi-au iertat niciodată părinţii pentru palmele la fund primite „spre binele lor”.

Cu toate acestea, majoritatea părinţilor din Statele Unite ale Americii încă folosesc pedepsele corporale. Nu mai departe de anul 2007, 85% dintre adolescenţi au afirmat că, la un moment dat, au fost loviţi cu palma peste faţă sau la fund de către părinţi7.

Dacă părinţii tăi ţi-au dat palme la fund ca metodă disciplinara, se poate să le fi împăcat cu acest comportament găsi nduie justificări. Poate chiar consideri că nu există alte soluţii pentru copiii care suni „o pacoste”. Mi se spune adesea: *„Am fost bătut când eram mic şi, uite, acum sunt bine-mersi* „ori *„Am primii palme lafund când eram copil, dar o meritam* „Ne este foarte greu să credem că cei care ne iubeau ne-ar fi rănit cu bună ştiinţă şi, de aceea, simţim nevoia de a le scuza acest comportament. Însă reprimarea acestui sentiment de durere ne predispune şi mai mult către a ne lovi propriii copii. Dacă am reuşi să privim adânc în interiorul nostru şi să trăim din nou durerea pe care am simţit-o în copilărie când eram pedepsi (i Jizie, nu am accepta niciodată ideea de a produce aceeaşi durere propriului copil. Durerea nu se sfârşeşte în copilărie, chiar dacă o reprimăm şi o negăm. Sute de studii ştiinţifice arată că pedepsele corporale primi le în timpul copilăriei sunt asociate cu o serie de comportamente negative la adulţi, chiar şi în cazurile în care adultul afirmă că nu a fost prea afectat de acestea. Chiar şi un număr limitai de situaţii în care suntem loviţi în copilărie este asociat cu accentuarea simptomelor de depresie la adulţi. Deşi majoritatea celor care au fost loviţi cu palma la fund suni „bine-mersi”, este limpede că, în absenţa pedepselor corporale, ar fi şi mai sănătoşi. Presupun că unul dintre factorii care au contribuit, în cultura noastră, la epidemia de depresie la adulţi este acela că majoritatea am crescut alături de părinţi care ne-au rănit.

CE SPUN STUDIILE DESPRE PALMELE LA FUND

Cercetătoarea dr. Klizabeth Gershofâa analizat mai multe studii realizate pe parcursul a şaizeci de ani în cadrul unui studiu melaanalitic realizat în anul 2002, considerat, şi în ziua de azi, cel mai avansat în acest domeniu. Concluzia acestei metaanalize a fost că singurul

rezultat pozitiv al pedepselor corporale este obedienţa imediată. Cu alte cuvinte, copiii care sunt loviţi cu palma la fund încetează imediat comportamentul care le-a atras pedeapsa.

Din nefericire însă, pedepsele corporale au fost asociate cu o cooperare mai redusă pe termen lung, ceea ce înseamnă că efectul cu bălaie lungă al palmelor la fund este acela de a predispune copiii către comportamentul care le atrage pedeapsa. Mai rău, pedepsele corporale au o legătură directă cu un număr de nouă alte consecinţe negative, inclusiv o rată mai ridicata de agresivitate, delincvenţă, tulburări de sănătate mintală, probleme în relaţia cu părinţii şi probabilitatea abuzului fizic din partea părinţilor care pierd controlul pedepselor.

Un studiu din 2012 a revăzut rezultatele cercetărilor din ultimii douăzeci de ani şi a confirmat descoperirile lui Gershofi, constatând că acei copii care au primii palme la fund au mai puţină materie cenuşie şi sunt mai predispuşi spre anxietate, consum de droguri şi agresivitate. Multe studii au constatat că palmele la fund reduc inteligenţa şi accentuează crizele de furie, sfidarea, intimidarea colegilor, violenţa între fraţi şi, ulterior, abuzul partenerului de viaţă. Nu există *niciun* studiu care să demonstreze că acei copii care au fost loviţi cu palma la fund sunt mai cuminţi ori au o sănătate emoţională echivalentă cu a celor care nu au fost loviţi. Toate studiile arată contrariul. S-ar putea să fiţi surprinşi, dacă vi s-a spus că ar exista studii care să dovedească vreun rezultat pozitiv al palmelor la fund. Este adevărat, presa abia aşteaptă să creeze controverse, deoarece scandalurile au succes. Însă *toate* studiile realizate pe acest subiect şi care sunt considerate credibile din punct de vedere ştiinţific (adică suni aprobate de comunitatea ştiinţifică ale cărei standarde de publicare le îndeplinesc) arată că lovirea copiilor cu palma la fund le afectează psihicul şi le

înrăutăţeşte comportamentul.

SUNT ŢIPETELE NOILE PALME LA FUND?

Din moment ce ai început să citeşti această carte, cel mai probabil, încerci să eviţi palmele la fund în favoarea unor metode disciplinare mai bune. Majoritatea părinţilor ţipă. Se consideră că, atunci când ai copii, ţipatul este la fel de inevitabil ca şi gripa. După aceea, avem adesea remuşcări şi sperăm că nu le-am făcut niciun rău; sau, când ţipatul este deja un obicei, se poate să ne gândim: Cum altfel aş putea atrage atenţia copilului? Nu e ca şi cum i-am făcut vreun rău. Abia dacă ne aude, oricum; nu face decât să dea ochii peste cap.

Este, în general, adevărat că, aşa cum ne liniştim noi, copiii ştiu că îi iubim, chiar dacă ţipăm la ei. Dar este fals că ţipatul nu te face niciun rău copiilor.

Gândeşte-te cum e când soţul sau soţia ta îşi pierde răbdarea şi începe să ţipe la tine. Şi imaginează-ţi cum ar fi să fie de trei ori mai mare şi se apleacă înspre tine. Imaginează-ţi cum ar fi să depinzi loial de el, ca cel care le hrăneşte şi îţi oferă adăpost, siguranţă şi protecţie. Imaginează-ţi că este principala ta sursă de iubire, încredere în sine şi informaţii despre lume şi că nu ai unde să te duci în altă parte. După care, ia toate aceste sentimente şi amplifică-le de o mie de ori. Cam aşa se simte copilul când ne pierdem noi răbdarea cu el.

Când copilul nu pare să se teamă de furia ta, este un semn că s-a obişnuit atât de tare, încât şi-a dezvoltat un sistem de apărare atât împotriva ei, cât şi împotriva la cu cât ne înjuriem mai des, cu atât mai solid este sistemul lui de apărare şi cu atât mai puţin probabil este să ne arate că îl deranjează. Furia îndepărtează copiii de noi, la orice vârstă. Este o garanţie că ne vor sfida când au zece ani şi că certurile cu ţipete vor defini perioada adolescenţei. Ţipetele au ca rezultat regretabil lipsa dorinţei copilului de a ne face pe plac şi o mai mare deschidere a acestuia către

influenţa grupului de prieteni şi a culturii media.

Din fericire, ţipatul nu trebuie neapărat să facă parte din relaţia părinte-copil. Când vei schimba abordarea, vei constata cum se schimbă şi copilul, astfel încât nu îţi va mai simţi la fel de des nevoia de a ţipa. Pe măsură ce vei începe să îţi însuşeşti cele Trei Idei Colosale prezentate în această carte – Reglarea emoţiilor. Conectare şi îndrumare, nu control, te vei implica tot mai mult şi vei fi mai înclinat să ai intervenţii constructive pe lângă copil înainte să îţi pierzi controlul. Pentru un plan de prevenire a ţipatului, vezi prima parte a acestei cărţi.

TRANSFORMĂ PAUZELE DISCIPLINARE ÎN PAUZE ÎMPREUNĂ

Eu nu vreau să «previn» sau să «evit» aceste răbufniri emoţionale, ci să îmi ajut, mai degrabă\ copilul să îşi înţeleagă emoţiile şi să depăşească momentul dificil, în copilărie, mă simţeam alinată şi ut siguranţă ştiind că pot avea oricând o criză deplâns lângă un părinte

16 f>

cure era a laturi de mine pentru a mă îndruma în acele momente xic mare confuzie.

— Eileen, mamă a doi copii cu vârste mai mici dv 6 ani

Prin comparaţie cu palmele la fund, pauzele disciplinare para reprezenta o abordare disciplinară mult mai umană şi mai rezonabilă. Acestea întrerup comportamentul neplăcut. Sunt neviolente (cu exceplia cazurilor în care îţi târăşti copilul lovind şi ţipând în camera lui). Le oferă tuturor ocazia de a se linişti.

Doar pentru că sunt preferabile palmelor la fund nu înseamnă că pauzele disciplinare sunt o abordare educaţională optimă. Doar nu vă imaginaţi că vreun copil stă la „colţul de ruşine” întrebându-se cum să facă să fie mai cuminte, nu? Ca orice fiinţă umană, se simte ruşinat şi

copleşit, eoniirmându-şi câtă dreptate a avut. Pauzele disciplinare nu sunt, de fapt, eficiente în stimularea unui comportament mai bun. Iată de ce:

Copiii au nevoie du ajutorul nostru pentru a se linişti. Desigur, orice copil se va calma, în cele din urmă, dacă este obligat să stea la „colţul ruşinii" sau în camera lui, însă nu va învăţa decât că este singur cu emoţiile sale cele mai dificile.

Copiii se vor crede rai din cauza pauzelor disciplinare. Orice copil îţi poate lămuri că pauzele disciplinare *sunt* o pedeapsă, la fel cum simţeai şi tu când erai pus la colţ în copilărie. Ca şi în cazul celorlalte tipuri de pedepse, în urma pauzelor disciplinare, copiii ajung să se considere obraznici, ceea ce înseamnă că noi[49] fi mai predispuşi să aibă din nou un comportament obraznic, şi nu opusul.

nimeni nu câştigă, de fapt, tnir-o luptă de putere părinte copil. Mi se întâmplă adesea ca părinţii unor copii în vârstă de şapte ani să îmi relateze cum nu îi mai pot târî în pauză disciplinară şi că, acum, nu mai ştiu cum să îi disciplineze.

Zdruncini încrederea copilului în tine, lrezindu-i frica de abandon. Pauzele disciplinare reprezintă, simbolic, o respingere. Acestea impun obedienţa numai în măsura în care declanşează anxietatea de abandon.

Întrucât eşti nevoit să îţi închizi inima la suferinţa pe care copilul o revsimte în timpul pauzelor disciplinare, acestea îţi subminează cm palia faţă de copil, iar empatia este fundamentul relaţiei voastre, cel mai important element, indiferent dacă este sau nu cuminte.

---

49 Pauzele disciplinare generează lupte de putere înLoreâtidiHe pe tine, cu autoritatea ta cu lot, împotriva copilului. Copiii nu \ or să ia pauze disciplinare. De aceea, fie ajungeţi să îi ameninţau, lîc să îi târâţi în pauză. Este adevărat că, atâta vreme cât este mai maro decât copilul, părintele va câştiga această lupta de piliere, deşi

Nu este de mirare că părinţii care practică pauzele disciplinare se trezesc într-un cerc vicios în care comportamentul neagreat escaladează, Dacă impui pauze disciplinare pentru a gestiona răbufnirile şi crizele de plâns ale copilului, atunci ai nevoie de pauze împreună. Acestea ne permit să vedem comportamentul „rău” al copiilor ca pe un strigăt de ajutor. Intervenim pentru a ne reconecta şi pentru a ne sprijini copilul în gestionarea emoţiei sau a nevoii care îi generează respectivul comportament

Cum? Când îţi vezi copilul în pragul unei crize, sugerezi să luaţi o pauză împreună. Ia-ţi micuţul nervos şi beligerant în braţe şi găseşte un colţişor confortabil. Cuibăriţi-vă amândoi acolo. Transformaţi pauza într-un joc şi râdeţi cât mai mult. Dacă va continua să „facă scene” din cauza sentimentelor neplăcute care îl tulbură, acceptă că cel mai vindecător dar pe care M poţi oferi acum este ocazia de a plânge, pentru a-şi lua piatra de pe inimă. Impune orice limite sunt necesare, cu toată compasiunea de care eşti capabil: *„Nu te pot laşa sa arunci cana, dragul meu*”. Când izbucneşte în plâns, acceptă-i lacrimile şi oferă-i sprijin. Vei vedea cât de diferit este copilul după o repriză bună de plâns. (Vezi secţiunea „îndrumarea emoţională în crizele de plâns” din capitolul 3).

Te întrebi dacă nu cumva îi recompensezi „comportamentul rău” prin atenţia la? Nu este cazul mai mult decât atunci când „recompensezi” starea de foame prin hrănirea copilului înfometat Copiii au nevoie să fie conectaţi cu noi pe tot parcursul zilei şi, în special, în momentele dificile. Dacă remarci, dintr-odaia, cum comportamentul copilului îţi spune că are nevoie de conectare pentru a se reîncărca emoţionai, de ce nu i-ai împlini această nevoie? Desigur, dacă cere o prăjitură ori să se caţere într-un loc periculos, trebuie să impui cu fermitate o limita, fără să „recompensezi” comportamentul

inadecvat al copilului prin acceptarea unor gesturi pe care nu le-ai permis mai devreme. În aceste situaţii, atenţia părintelui nu este o recompensă, ci un colac de salvare.

Desigur, dacă a avut un comportament inadecvat, vei dori să îl pui în discuţie după ce se linişteşte, *„Acum ne simţim mai bine, după ce ne-am cuibărit amândoi. Erai tare furios mai devreme, nu i aşa? Ai aruncat cana, iar asta este periculos. Cănile nu trebuie aruncate. Când eşti supărat ai putea spune: «Manii, am nevoie de ajutorul tău!», iar eu te voi ajuta.* „După cum vezi, asta nu înseamnă să îl certi. Nu faci decât să redai ce s-a întâmplat şi să oferi descrierea unor comportamente alternative, după ce ai oferit tu însuţi exemplul unui astfel de comportament, ceea ce îi oferă copilului mai multe şanse de a-l deprinde.

Dar dacă foloseşti pauzele disciplinare pentru a. reuşi să îţi păstrezi calmul, astfel încât să nu îţi loveşti copilul? Părăsirea camerei atunci când simţi că îţi pierzi controlul este o excelentă tehnică de autoreglare şi oferă copilului un exemplu de gestionare a propriilor emoţii. Dar nu trebuie să trimiţi copilul niciunde, pentru a-l face să se simtă „rău”. În schimb, poţi lua tu însuţi o pauză!

A 1) 1: VARUL DESPRE CONSECINŢE

Scoate cu toiul termenul „consecinţă” din vocabularul tău şi înlocuieşte-l cu „rezolvarea problemei”.

— Becky Eanes, mamă-blogger şi mama a doi băieţi

Consecinţele naturale sunt factori eficienţi de învăţare. Este mai bine să înveţe la cinci ani că un cuvânt greu distruge prieteniile decât la cincisprezece şi este bine să înveţe încă de timpuriu că, dacă nu se gândeşte că are nevoie de cărţi acasă ca să înveţe pentru lucrare, nu le va putea obţine când şcoala deja s-a închis.

Pornind de la această premisă, majoritatea experţilor în creşterea copiilor sugerează că, atunci când copiii „nu

sunt cuminţi[50], cel mai potrivit răspuns este „consecinţa”. Dacă îţi laşi copiii să resimtă consecinţele alegerilor greşite, vor învăţa să facă alegeri mai bune pe viitor. Parc logic, nu-i aşa? Nu întru totul. Merge doar dacă sunt consecinţe naturale asupra cărora părintele nu are niciun control, iată de ce:

Când părinţii folosesc consecinţele pentru a disciplina, acestea nit reprezintă rezultatul natural al acţiunilor copilului („*Mi-am uitat prânzul acasă, şi de aceea am rămas flămând.*”). În schimb, consecinţele suni, pentru copii, ameninţările pe care le aud spuse printre dinţi de către părinţi: „*Dacă opresc maşina şi vin la tine în spate, vor fi CONSECINŢE*!! „Cu alte cuvinte, „consecinţe” nu este decât un alt cuvânt pentru pedepse. Ca în cazul oricăror pedepse, atunci când aplicăm „consecinţe” copilul continuă defensiva şi lăsăm la latitudinea lui să înveţe lecţia dorită. Chiar dacă nu am aplicat consecinţa cu care l-am ameninţat, copilul vede că avem capacitatea de a ameliora situaţia, dar alegem să nu o facem şi, de aceea, concluzia lui va fi că nu suntem de partea lui. Drept rezultat, va fi mai puţin cooperant.

Nu vreau să spun că trebuie să-i dăm copilului luna de pe cur pentru a-l proteja de rezultatul natural al propriilor alegeri. Cu toţii avem nevoie de lecţii pentru a învăţa» iar când copilul învală fără să şuiere prea tare, viaţa poate fi un maestru extraordinar. Trebuie doar să vă asiguraţi că acestea sunt, cu adevărat, consecinţe „naturale” pe care copilul nu le percepe ca pedeapsă, în ciuda efectelor negniâve pe care le au. Pe deasupra,

50 Răspunsul C: ‚Jn icgulâ, îfi voi aduce prânzul[dar va fi ultima oară când se întâmplă. Ai fi în stare să-fi ni fi şi capul dacă nu fi-ar sta pe umeri şi nu te aştepta să vin eu mereu să te scot din belele." Copilul nu învaţă că trebuie să îşi amintească de prânz, dar învaţă că este un uituc şi că îşi enervează părintele. IV \ iilor, se va comporta ca o persoană uitucă şi enervanta care îşi uilfi prânzul, aşteptându-se ca părintele să î-l aducă.

copilul trebuie să înţeleagă că nu părinţii sunt cei care orchestrează consecinţa şi că aceştia sunt categoric de partea lui, pentru a nu submina relaţia cu ei. Gândiţi-vă la diferenţele dintre răspunsurile de mai jos la solicitarea copilului de a i se aduce prânzul pe care l-a uitat acasă:

Răspunsul A: *„Sigur că îţi aduc prânzit*! *la şcoală*, *dragul meu*, *nu vreau să rămâi flămând Dar încearcă să aud ui* (*i şi mâine*. „Copilul îşi va aminti sau nu a doua zi. Nu este nicio problemă dacă faci asta pentru el o dată sau chiar de două ori, dacă nu este prea mare bălaie de cap. Cu toţii uităm de lucruri ca masa de prânz şi nu este un semn că ai un copil care va rămâne pentru totdeauna iresponsabil. Este doar un semn că trebuie să îţi ajuţi copilul cu ceva strategii de organizare.

Răspunsul B: *„Nici nu mă gândesc să las lotul baltă ca să îi aduc fie prânzul*. *Sper ca asta să îi fie învâfăfură de minte*". Copilul va învăţa probabil că nu trebuie să uite prânzul, *dar* va trage şi concluzia că părinţilor nu le pasă de el şi va fi mai puţin cooperant acasă. Observă că, deşi este o „consecinţă nauiralfi", atitudinea părintelui o transformă în pedeapsă.

Răspunsul D: hui pare rău că ţi-ai uitat prânzul acasă; dragul meu, dar nu am cum să ţi-l aduc astăzi. Sper că nu o să flămânzeşti. Î (i voi pivgăti o gustare pentru când te în lotri acasă. T> Copilul învaţă să îşi amintească de prânz şi simte că părinţilor le pasa de el şi îşi păstrează intactă imaginea despre sine.

Asta înseamnă că lui trebuie să intervii niciodată pentru a-ţi ajuta copilul, pentru ca acesta să înveţe o lecţie din ceea ce i se întâmplă? Sigur că nu! Dacă discuţi în fiecare zi cu el despre viaţa lui, vei găsi ocazii nenumărate de a adresa întrebări, de a-l invita să reflecteze şi să înveţe. Aminteşte-ţi doar să te orientezi către „rezolvarea problemei", nu către învinovăţire.

Dar ce tăcem în situaţiile în care vrem să schimbăm

ceva, cum ar fi acelea în care copilul îşi răneşte fratele? Consecinţa naturală, în această situaţie, va fi deteriorarea relaţiei dintre fraţi. Dacă îi poţi oferi spaţiul necesar pentru a se linişti şi îl ajuţi să proceseze emoţiile care l-au determinat să îşi atace fratele, va evalua mai bine preţul cuvintelor grele şi adevărul că îşi iubeşte fratele, cu toate că acesta îl scoate din minţi uneori. Dacă în familia voastră există obiceiul de a arăta apreciere şi de a face schimbări şi dacă le oferi copiilor, încă de mici, un exemplu de rezolvare a conflictelor, aceştia îţi vor urma exemplul. Este normal să te aştepţi ca persoanele din căminul tău să rezolve problema atunci când se rănesc unele pe celelalte. Trebuie doar să rezişti tentaţiei de a-ţi obliga un copil să îi ceară scuze celuilalt, dacă nu vrei să vezi cum îi stau scuzele în gât. Este de preferai ca cel mic să se simtă capabil de a-şi repara relaţia fraternă decât să capete resentimentul că îi favorizezi din nou fratele, în timp ce el este învinuit, (Vezi secţiunea „învaţă copiii să îşi rezolve problemele cu autorul celor 3R: reflecţie, reparare şi responsabilitate” inclusă în Planurile de acţiune din acest capitol.)

CÂT DE EFICIENTĂ ESTE ABORDAREA POZITIVĂ ÎN CAZUL, UNU COPIL DIFICIL?

Adevărul este că aceşti capii ne obligă, să fim părinţi mai buni. Trebuie să învăţăm să ne înţelegem cât ei şi să le împlinim nevoile. Ne pot învăţa enorm de multe despre noi înşinef dacă nu cedăm şi continuăm să încercăm.

— Paiience, mama unu copil cu nevoi speciale

Dacă citind această carte te-ai gândit: „Ideile astea merg cu alţi copii, dar nu cu al *meu*. Autoarea nu ştie cum este râul meu”. partea aceasta îţi este adresată direct. Poate că ai un copil încăpăţânai: poate că arc dificultăţi în a-şi regla impulsivitatea. Ştiu, din discuţiile pe care le port cu părinţii, că mulţi copii este dificil de stăpânii care le dau mari bătăi de cap părinţilor care au nevoie de o doză

suplimentară de răbdare pentru a-i creşte. Tot ceea ce am spus în acest capitol despre folosirea metodelor pozitive în locul pedepselor va fi mai greu de aplicat în cazul copilului tău.

Asta nu înseamnă, lotuşi, că tot ceea ce am spus nu i se poate aplica şi copilului tău. Adevărul este că aceste metode sunt mai degrabă aplicabile în cazul copilului tău decât al acelora care se încadrează într-un continuum a ceea ce considerăm „normal”. Părinţii copiilor lipici pot adopta, probabil, o filosofie de creştere a copiilor rezonabil de consecventă şi iubitoare, iar copiii lor vor creşte mai mult sau mai puţin bine. Însă, în cazul copiilor dificili, atitudinea părinţilor contează şi mai mult. Abordarea autoritară nu este optimă pentru niciun copil, dar va conduce un copil încăpăţânat către comportamente riscante şi îl va îndepărta de părinţi. Dacă ai un copil cu un temperament mai dificil, singura modalitate de a-l creşte frumos este prin conectare şi cmpalie, oferindu-i sprijin în procesarea emoţiilor, iar acesta este exact subiectul cărţii de faţă.

Copiii cărora li s-a oferii încă de la naştere sentimentul de siguranţă în exprimarea emoţiilor, care simt că părinţii sunt de partea lor, nu sunt perfecţi, dar sunt mai uşor de crescut, deoarece se descurcă mai bine în gestionarea propriilor emoţii şi, prin urmare, a comportamentului. Sunt mai dispuşi să ne accepte îndrumarea.

Dar ce faci când vrei să treci de la pedepse la îndrumare iubitoare şi, ca să vezi, copilul nu a schimbat dintr-odată placa, devenind micul îngeraş pe care ţi-l doreşti?

Răspunsul este că tu, ca părinte, înveţi despre reglarea emoţională, iar copilul tău face acelaşi lucru. Înveţi să îţi păstrezi calmul şi să tragi aer în piept când eşti supărat. Copilul arc probabil un bagaj emoţional plin de

lacrimi şi frici, iar acum, când se simte mai în siguranţă, toate acele emoţii ies la suprafaţă.

Ca orice tranziţie, schimbarea stilului parental va presupune o perioadă de adaptare, în timpul căreia vă aprofundaţi relaţia şi învăţaţi să colaboraţi. Partea cea mai dificilă este reglarea propriilor emoţii, astfel încât să îţi poţi păstra calmul, când accepţi sentimentele copilului. Din fericire, vei vedea schimbările în bine foarte repede şi vei fi motivat să continui. Nu îţi face griji că îţi schimbi copilul. Când te schimbi tu, se schimbă şi copilul. Foloseşte aceste Planuri de acţiune pentru referinţe rapide.

CUM SĂ IMPUI LIMITE EMFATICE

Una dintre primele lecţii pe care le-am învăţat de la tine a fost să impun Urnite empatice şi să îmi f în fiu! în braţe când plângea (şi fipa şi se zbătea). Îmi amintesc prima oară când am procedat astfel ca pe un punct de cotitura. Era cinci dimineaţa şi venise din nou în dormitorul nostru. Am spus: «Este încă noapte. Hai să ne întoarcem în pat», iar el s-a prăbuşit în hohote de plâns şi ţipete. L-am (inut în braţe, împreună cu soţul meu, i-am sptts că îl iubim şi că poate să fie oricât de furios sau de trist se simte, timp de treizeci de minute, atât cât a durai cea mai apriga criză de plâns pe care o văzusem noi până atunci. În final, i-am (imn în braţe trupuşontl obosit pe care şi-l lipea de soţul meu. În ziua aceear a fost alt copil. Era iubitor şi cooperant.

— Cassi, mama a doi copii

Impunerea limitelor este un aspect esenţial al creşterii copiilor. Acestea le garantează siguranţa şi sănătatea copiilor, sprijinindu-i. În acelaşi timp, să înveţe convenţiile sociale, astfel încât să poată funcţiona fericiţi în societate. Iar atunci când impunem limite cu cmpatic, copiii sunt mai predispuşi să internalixcze capacitatea de a stabili limite singuri, ceea ce se mai numeşte şi autodisciplină.

Cum impui limite?

Ai un copil care sare imediat pentru a-ţi îndeplini orice dorinţă, deşi nu ridici niciodată tonul, nu ameninţi şi nu pedepseşti? Dacă da, fii recunoscător şi le rog să îmi scrii pentru a-mi spune care este secretul tău.

Ai un copil care ascultă până la urmă, după ce i-ai repetat aceeaşi rugăminte de câteva ori, după negocieri şi, clin când în când, nervi întinşi? Familia ta este perfect normală. O mică perfecţionare a tehnicii tale te-ar putea ajuta să nu îţi mai simţi nervii întinşi.

Ai un copil care îţi ignoră orice rugăminte şi la care ajungi să ţipi mult prea des? Este un simptom de relaţie problematică, nu de limite problematice. Începe cu un efort de reparare a religiei, astfel încât copilul să *vrea* să coopereze cu tine.

Şi acesta este cel mai mare secret pentru impunerea limitelor. Nu poţi, de fapt, să *obligi* pe nimeni să face ceea ce nu vrea. Copilul îţi împlineşte cerinţele datorită relaţiei puternice de încredere şi afecţiune dintre voi. Cealaltă opţiune este, desigur, frica, o motivaţie eficientă pe moment. Dar pentru că trebuie să intensifici mereu ameninţările, frica devine din ce în ce mai puţin eficientă cu timpul. Iubirea, prin opoziţie, devine o motivaţie şi mai eficientă odată cu trecerea timpului.

Aşadar, cum *remedii* să impui limite eficiente?

Începe printr-o conectare profundă şi încurajatoare, astfel încât copilul să ştie că eşti de partea lui şi să vrea să îţi facă plăcere.

Nu vorbi până ce nu v-aţi conectat. Priveşte-ţi copilul în ochi. Atinge-I pentru a-i obţine atenţia.

Alătură-i-te copilului când impui o limită. „Pare foarte distractiv, dur mă tem că unul dintre noi o să se rănească”.

Impune limita cu blândeţe, calm şi empatie sinceră. „Au! Eu nu ţip la tine şi te rog să nu lipi nici tu la mine.

Cred că eşti toarte supărat dacă ai început să foloseşti acest ton. Ce s-a întâmplat dragul meu?”

Admite-i punctul de vedere când stabileşti o limită. „Su este uşor să te opreşti din joaca şi să intri în casă, dar acum este momentul să facem baie”.

Ajută-ţi, copilul să se simtă mai puţin controlat, oferindu-i opţiuni. *Vrei să intri în casă acum sau în cinci minute*?”

Obţine-i acordul, astfel încât copilul să simtă că arc contrai asupra limitei. *„Bun, în cinci minute, darjără discuţii atunci, da? Hai să batem palma. „*[51]

fizic de copil şi să stabileşti contact vizual» pentru ca cel mic şti ia limita în serios. Hsle o modalitate mult mai eficienţii decât ridicatul vocii. *„Au trecut cinci minute. Acum trebuie să intrăm*”.

Continuă să i le alături şi să-i arăţi empatiu. Te distrezi de minune aici! Dar acum chiar trebuie să intrăm în baie”.

Limitează negocierile, Ştiu că este greu să te opreşti din joacă, dar ne-am înţeles că mai stai cinci minute fără discuţii Au trecut cinci minute. Acum, să mergem”.

Nu te aştepta să îi facă plăcere. Niciun copil nu se supune vreodată cu bucurie, deci nu este nicio problemă. Poţi arăta empatie pentru nemulţumirea lui, fără a schimba limita. „Înţeleg că nu îţi place să intri în casă când unii dintre prietenii tăi pot rămâne afară f>ană mai târziu. Dar tu trebuie să faci baie în seara asta şi vreau să mă asigur că avem timp să citim şi o poveste înainte să mergem la culcare”.

Când nu îi poţi împlini o dorinţă în realitate,

---

51 Du-ţi intenţiile la bun sfârşit, într-un mod plăcut, liste mult mai uşor să rămâi agreabil atunci când îţi aplici intenţiile înainte sa îţi pierzi răbdarea. Bste, dc asemenea, mai uşor să obţii acordul copilului dacă .ştie că nu vei continua să tot cedezi câte puţin dacă obiectează. Dc cele mai multe ori, va fi nevoie să Ic apropii

împlineşte-i-o în imaginaţie. Cred că atunci când o să fii matv o să stai până târziu în fiecare seară, nu-i aşa?”

Când copilul plânge şi se înfurie din cauza limitei impuse de tine, „ascultă-i” sentimentele. Odată ce copiii se simt ascultaţi, devin mult mai cooperanţi. „Ţi-ar plăcea să mănânci o bomboană, iar acum plângi. Sunt aici, dragul meu, gata să te îmbrăţişez oricând vrei. „[52]

Rezista tentaţiei de a avea vreo manifestare punitivă, impunerea unei limite este suficientă pentru ca cel mic să înveţe o lecţie, pe măsură ce în tema lize axă regulile şi rutina noastră ca fiind ale lor, Eviţicile nu vor face decât să îl predispună la o revolta împotriva regulilor impuse de noi.

Când copilul te sfidează[53] acordă atenţie relaţiei mai degrabă decât disciplinei. Un copil care este nepoliticos este fie foarte supărat, fie exprimă nevoia unei relaţii mai bune cu părintele, în orice caz, „consecinţele” nu vor face decât să înrăutăţească situaţia. Nu vreau să spun că trebuie să accepţi impoliteţea, ci doar să o priveşti ca pe un semnal de alarmă pentru a repara relaţia dintre voi.

Când nimic altceva nu merge, încearcă o îmbrăţişare. Nu, asta nu înseamnă că recompensezi comportamentul neplăcut al copilului. Copiii fac scene când se simt deconectaţi. De aceea, vă reconcclaţi pentru a-i da un motiv să se poarte frumos. Îi oferi siguranţa de a-şi depăşi mai repede supărarea. Şi îl ajuţi să se relaxeze, revenind la o dispoziţie mai bună.

CUM ŞI AJUŢI COPIII CARE TESTEAZĂ LIMITELE

---

52 Formulează nevoia sau sentimentul care determină comportamentul. „îl sâcâi pe fratele tău pentru că vrei să te joci cu el, mhi aşa? Hai să mergem sâ îl întrebăm mai bine decât să ii stricăm jocul. ”

53 Remarcăm micile indicii care nc spun că cslc indispus şi îl ajutăm să sc descarce de emoţiile puternice prin chicote sau conectare, înainte să aibă o criză dc plâns.

Orice copil norma! va tesla limitele, face parte din dezvoltare. Nu se află de aşa multă vreme pe lumea asta, la urma urmei, şi încearcă să înţeleagă cum funcţionează. Cel mai obişnuit motiv pentru care copiii încearcă limitele este că vor realmente să afle care sunt acestea. Copiii au nevoie de siguranţa de a şti că cineva cu mai multă experienţă şi mai multe cunoştinţe se îngrijeşte de ei. Nu se simt în siguranţă dacă nu îi îndrumăm şi nu îi educăm. De aceea se spune, adesea, că cei mici ne vor pune la încercare ţoale limitele.

Dar dacă stabilim limite dare, cmpalice şi copilul tot le pune la încercare? Chiar şi atunci când a observat că unele limite par fixe cum ar fi aceea că cina vine înaintea desertului, că mama nu îi permite să îşi lovească frăţiorul, că tata îl opreşte de fiecare dala când începe să sară pe canajjea – tot nu se pot abţine să nu testeze aceste limite. De ce?

1. Îşi doreşte *cu adevărat* ceva, cum ar fi desertul *acum* şi speră că poate o să ne răzgândim. Ştie că multe dintre limitele noastre sunt deschise la negocieri. Poate, dacă insistă, o să facem o excepţie şi în privinţa desertului. Ce are de pierdut dacă încearcă? îl vom ajuta dacă:

Suntem cât mai consecvenţi în privinţa regulilor care suni importante pentru noi.

Arătăm empatic.

Îi împlinim dorinţa în imaginaţie: Cred că cu fi în stare să mănânci o prăjitură întieagă acum, nu-i aşa?”

Îl ajutăm să se distragă, ceea ce este o abilitate esenţială pentru controlul impulsurilor: „Chiar îţi doreşti să mănânci desert. Dar carpul tău are nevoie de mâncare sănătoasă înainte. Hai să luăm o gustate sănătoasă şi delicioasă în timp ce pregătim cina împreună. Yivi să mă ajufi să spăl salata?”

2. Are nevoie de ajutor pentru gestionarea unor emoţii, care îi fac imposibilă percepţia limitei, cât şi, în

acest caz, afecţiunea pentru fratele lui. Nu mai gândeşte, ci, pur şi simplu, explodează, îl vom ajuta dacă:

Suntem conştienţi de ceea ce îl indispune de obicei şi intervenim înainte să devină prea iritau *Hai să mutăm jocul tău pe masa din bucătărie, unde nu poate ajunge frăţiorul tău curios*".

Petrecem cincisprezece minute de Timp Special nestructurai cu el în fiecare zi, astfel încât să fie mai rezistent din punct de vedere emoţional atunci când ceva nu merge bine.

3, Are nevoi pe care nu le poate exprima şi care nu îi sunt satisfăcute, Dacă a stat prea mult pe scaun la grădiniţă astăzi şi se simte ca într-o cuşcă în timp ce aşteaptă cina» canapeaua s-ar putea să-i pară o trambulină. Desigur, cunoaşte limita, dar va exploda dacă nu se mişcă. Ce poate face? îl vom ajuta dacă îi observăm nevoia şi îi ieşim în întâmpinare:

Un copil energic are nevoie de o mică trambulină sau o canapea la subsol.

Un copil care ajunge cu uşurinţă să fie suprastimulat ave nevoie de suficient de mult timp petrecut în linişte.

Orice copil care are un frate are nevoie, zilnic, de timp individual petrecut cu fiecare pă rin le pentru conectare.

RENUNŢĂ LA CONSECINŢE: 12 ALTERNATIVE MINUNATE

Fiica mea în vârâtă de trei ani şi jumătate stătea pe canapea, după baie, înfăşurată în prosop şi mi-a spus NU de vreo cinci ori când am rugat-o să îşi pună pijamalele. Eram ocupată cu bebelttşul şi l-am auzit pe soţul meu spunându-i: Bine, atunci nu mai citim nicio poveste în seara asta. „Atunci mi-a venit în minte o frază de-a ta şi am spus „Hei! Avem o problemă: e ora de nani şi trebuie să îi pui pijamalele… Cum avzi TU că am putea rezolva această

problemă? „Dintr-odată, un zâmbet mare i s-a întins pe Faţă şi a sugerat să batem toţi din palme mărşăluind în şir indian către dormitor. Fericire maximă! La fel a procedat, mai târziu, şi pentru penajul dinţilor şi mersul la toaletă. De fiecare dată spuneam: Hei, ce soluţii extraordinare! Mulţumesc/" Şi ce crezi că-mi spunea: „Cu plăcere, mami, n-ai pentru ce!"

— Came, mama a doi copii

Te întrebi ce-o să faci fără ameninţarea consecinţelor pentru a-ţi menţine copilul pe linia de plutire? Data viitoare când copilul îţi refuză îndrumarea şi îţi dai seama că eşti pe cale să scapi o ameninţare, încearcă una dintre soluţiile de mai jos. Nu uita să începi prin a (mgv aer în piept pentru a te linişti, astfel încât toată lumea să poată gândi limpede.

1. Dă-i copilului ocazia de a rezolva el problema, *„Nu te-ai spălat încă pe din* (*i şi vreau să avem timp şi pentru o poveste*. *Ce putem face*? „Copiilor le place să ajute şi să rezolve probleme. Uneori, nu este nevoie decât să le oferim ocazia şi să îi tratăm cu respect.

2. Încheie un partencriat pentru soluţii bune şi pentru tine, şi pentru el când copilul nu oferă o soluţie care să te convenabilă pentru tine, explică-i de ce şi ajută – să găsească o alta. „Crezi că ar trebui să renunţam la periatul din lilor în seara asta? Hmm… nu este o sol uf le bună pentru mine deoarece germenii ar rămâne pe sărmanii tai dinfi care s-ar putea caria. Ce altceva crezi că putem face astfel încât să îţi şi speli din/ îi dar să şi avem timp pentru o poveste? Vrei să îmbraci întâi pijamalele şi apoi să te speli pe dinfi?"

Odată ce copilul are convingerea că iei în serios soluţiile potrivite pentru amândoi, va fi mai dispus să coopereze la găsirea unei soluţii bune pentru toată lumea.

3. Invită la cooperare prin modul în care formulezi cererea. Gândeşte-te la diferenţa dintre următoarele

abordări:

„Mergi să le speli pe dinfi acum. „Întrucât nimănui nu îi place să i se spună ce să facă, un astfel de ordin direct invită, cd mai adesea, la opoziţie, fie directă, fie sub forma tărăgănării.[54]

„Vrei să le speli pe dinţi acum sau du/xi ce îţi pui pijamalele? „îi oferi copilului respectul de a avea puţin control, păstrând, în acelaşi timp, responsabilitatea de a lua deciziile necesare, ca părinte. Desigur, ar trebui să oferi numai opţiuni pe care poţi să le accepţi.

„Poţi să fie speli pe dinţi acum. „Sună aproape ca o favoare; nu-i aşa? Liste un ordin, dar unul respectuos. Funcţionează deosebii de bine în cazul copiilor pe care opţiunile îi copleşesc.

4. Oferă-i autonomie. Dă-i posibilitatea de a prelua responsabilitatea pentru cât mai multe din activităţile sale. Nu îl bate la cap să se spele pe dinţi, ci întreabă: *„Ce mai ui de făcut înainte să plecăm*?”

Dacă te priveşte întrebător, enumeră lista: *în fierare dimineaţă mâncăm, ne spălăm pe dinţi, mergem la toaletă şi ne facem ghiozdanul. Am văzut că ţi-ai făcut ghiozdanul, ejoarte bine că ai terminat cu asta*! *Acum, ce ţi-a mai rămas de făcut înainte de a pleca*? „Copiii care se simt mai independenţi şi mai responsabili de sine vor simţi mai puţin nevoia de a se revolta şi obiecta. Cu să nu mai spunem că îşi vor asuma responsabilităţi de timpuriu.

5. Cere – să o luaţi de la capăt. „Of ţi-am spus să te speli pe dinţi tu m-ai ignorat, iar eu am început să ţip, hui pare rău! Hai să o luăm de la capăt. „Ksic o modalitate excelentă de a întrerupe alunecuşul pe o pantă neplăcută. Apleacă-te la nivelul copilului şi conectează-te cu căldură.

---

54 M Pofi să mergi acum să le speli pe dinfi? " Mulţi copii sc vor gândi şi vor spune, pur şi simplu, nu. Nu îţi formula cerinţa sub forma unei întrebări ta care sc poate răspunde prin da sau nu dacă nu eşti dispus să accepţi un refuz.

Priveşte-l în ochi. Atinge-l. „Bun, hai să încercăm din nou, dragul meu. Este momentul să te speli pe dinţi Cum crezi că putem face noi echipă, astfel încât dinţişorii tăi să fie spălaţi?”

6. Jou că-te. „Nu vrei să tuci în scaunul de maşină? A ici este pilotul Racheta este pregătită pentru decolare. Vă rugăm să vă prindeţi centuri le de siguranţă. 10… 9… n… 7…6…”

7. Redirecţionează energia obiectârâlor prin recmivelarv fizică. În joacă. „Cum adică nu vrei să ifi pui pijamalele? tino iun na r băieţehtle care nu vrei pijamale! f/i arai eu cine este şefi ti aii Unde crezi că le duci? Ai face bine să vii încoace şi să re im/tr, u; cu pijamalele. Eu sunt poli (istul pijamalelor şi prind mereu răufăcătorii. Hei\ unde-ai fugit?” (mpleticcşte-te, împiedică Ac cazi. Pune-ţi pijamalele pe cap, pentru a tace copilul să râdă şi mai tare. Când îl prinzi, în sfârşit, luptă-te cu el până cădeţi unui în braţele celuilalt. Acum, când dispoziţia osie una de conectare, poţi presupune că te va asculta şi oferă opţiuni: t iiv să ifi pui pijamalele în t’unp ce asculţi povestea sau îţi este deja frig şi ic vrei acum?”

8. Oferă-i ceea ce vrea printr-o dorinţă”. Cred că atunci când o să creşti mate o să stai treaz toată noaptea. În fiecare noapte\ nu-i aşa?”

9. Oferă-i cu adevărat ceea ce vrea. Pentru multe dispute nu merită să intri într-o luptă de putere. *„Am înţeles, nu vrei să porţi geacă astăzi, dar cred că o să-ţi fie frig imediat ce ieşi pe uşă*. (*e ziet dacă punem geaca înntesac şi să o îmbraci în cazul în care te răzgândeşti*? „Nu o să facă pneumonie. Aldin vreme căi nu se va simţi umilit dacă cere geaca, o s-o îmbrace atunci când i se va face frig.

10. Deleagă responsabilitatea copilului… Ai/ vrei să mi în scaunul de maşină? Nu estemeioproblemă, avem timp. Urcă munci când te simţi pregătit. Eu o să citesc

puţin cât te aştept.”[55]

să încercăm să avem cu toţii o seară plăcută şi să ne simţim bine înainte de culcare. Poate ar trebui să o luăm de la capăt. „Aşa se dezvoltă inteligenţa emoţională a copilului şi a partenerului. Şi chiar dacă nu o să fiţi toţi pe aceeaşi lungime de undă, măcar o să fiţi pe aceeaşi frecvenţă.

12. Mergi la rădăcina problemei. Adesea când ne sfidează, copiii nu fac altceva decât să ceară ajutor în gestionarea sentimentelor pe care le au. Vei şti cu siguranţă că asta se întâmplă atunci când îţi vei vedea copilul nefericit cum te supără şi pe tine. Când nimic din ceea ce încerci nu merge. În acele momente, copilul îţi arată că are emoţii puternice pe care simte nevoia să le exprime şi că are nevoie de ajutorul tău. Deci, dacă impui o limită, iar copilul te sfidează, renunţă la pedepse şi consecinţe. Apropie-te de el, priveşte-l în ochi şi reafirmă limita cu toată compasiunea de care eşti capabil. Ajută-l să dea drumul crizei de plâns. După ce a reuşit să elibereze şuvoiul de sentimente nefericite, o să fie mult mai cooperant.

Dacă am căpătat obişnuinţa ameninţărilor şi consecinţelor, va fi foarte greu să ne dezobişnuiţii. Cheia este să ne scoatem cu totul din vocabular cuvântul „consecinţe” şi să îl înlocuim cu „rezolvarea problemelor”. Vei fi uimit de diferenţă.

CUM SĂ INTERVENIM ÎN MOMENTUL DE CRIZĂ

Când mă aşez pe podea şi îi arăt empatie fiicei mele de trei ani şi jumătate, criza de furie se risipeşte, rar ea se

---

55 Activează creierul raţional. Depăşeşte starea de „luptă sau Iii ui” spunând o poveste: „Te distrai atât de bincjuccmtht-tc <// tai:. Apoi ţi-a spus să te speli pe dinţi. Te-a înfuriat, nu-i aşa? l/v/ taft a spus ca nu iţi mai citeşte povestea in scara asta.. l.sa e.\te Acum eşti trist şi furios. Sunt aici. Teiultesc. Şi tuli fc iubeşte. d\f se suftărase şi ei, iar acum a venit să iţi dea o îmbrăţişare. Hai

simte iubită. Uneori, aiv nevoie de o îmbrăţişare strânsă ori să mă împingă şi să se lupte cu mine sau să ne batem cu pernele. Alteori, crizele de furie sunt insurmontabile şi par să nu se mai sfârşească niciodată. Dar începe să îmi imite respiraţiile adâncişi purificatoare, inspir pe nas şi expir pe gură: Şi îmi spune lucruri de genul: „Mami, nu ţipăm, da? „Cu paşi mici. Ca părinte unic. Încă mă enervez adesea, dar, când o văd în cum respir a adânc şi încearcă să nu facă scene, ştiu că s-au vW/im har multe.

— Carne, mania a doi copii Furtuna e în aer sau poate a izbucnit deja. Ce putem face în momentul de criza?

Siguranţa fizică este importantă. Asta înseamnă că trebuie să opreşti maşina, să separi copiii care se bat, să le fereşti du pumnii care zboară prin aer sau chiar să fii mâinile copilului dacă încearcă să te lovească. Cei mici au nevoie să ştie că părinţii au grijă de siguranţa tuturor.

Ai grijă de siguranţa emoţională a tuturor, astfel încât să poată învăţa din exemplul de reglare a sentimentelor pe care îl oferi. Le oferim copiilor siguranţă emoţională dacă rămânem conectaţi, empatici şi ne abţinem de la a-i ataca. Prin opoziţie, când trecem în starea de luptă sau fugi, copiii ne urmează.

Limitează comportamentul nedorit şi oferă îndrumare pentru ceea ce trebuie să se întâmple. Cu blândeţe, calm, fermitate, ia orice măsuri sunt necesare pentru a rezolva situaţia. Scoale copilul din coşul de supermarkel şi du-l la maşină, lăsând coşul în urmă spunând: *>JVE întoanem când eşti pregătit*. „[56]

56 Ajută-ţi copilul să îşi proceseze emoţiile, astfel încât să îşi poată gestiona comportamentul. Cum ne învăţăm copiii să îşi gestioneze emoţiile? intr-un moment dc criză, trebuie să ascultăm cu toată compasiunea dc care suntem capabili. Când copilul ţipă: „ Te urăsc!" ascultă şi reflectează, m aşa fel încât copilul să se simtă auzit: „ Cred ca eşti foarte furios dacă îmi vorbeşti aşa. Ce se întâmplă, dragul meu?" Apoi ascultă şi reflectează ian „Deci te-ai înfuriai când... Te înţeleg. Nai \<) o luăm de la capăt. ”

Ai observat că „tragerea la răspundere a copilului” nu este pe listă? Nu asta trebuie să se întâmple în momentul de criză* ci poate după ce toată lumea s-a liniştii. (Vezi secţiunea învaţă copiii să îşi rezolve problemele cu ajutorul celor 3R: reflecţie, reparare şi responsabilitate de mai jos.) Atunci va putea să înveţe mai bine, iar tu vei putea să îi explici mai bine, la rândul tău.

ÎNVAŢĂ COPIII SĂ ÎŞI REZOLVE PROBLEMELE CU AJUTORI L CELOR 3R: REFLECŢIE, REPARARE ŞI RESPONSABILITATE

Deşi copiilor nu le place să îşi ceară scuze pe câmpul de luptă, doresc în general să se reconecleze şi să se bucure de legăturile apropiate din familie, odată ce sentimentele le-au fost ascultate. Cum îţi poţi învăţa copilul să îşi asume responsabilitatea pentru a repara răul lacul, tic că este vorba de o relaţie sau de obiecte? Foloseşte cei 3R pentru rezolvarea problemelor: Reflecţie, reparare şi responsabilitate.

Reflecţie. Când îi adresezi întrebări deschise şi ajuţi copilul să „nareze” ceea ce s-a întâmplat, creierul raţional capătă înţelegere asupra situaţiei, ceea ce îi va oferi, pe viitor, un mai bun control asupra emoţiilor şi comportamentului său. %%Te-aisupăra1 aşa de tare când Eliza (i-a luat pălmşa, încât ai lovit-o. Pe ea a durut-o şi a plâns. De aceea, nuuni a luat păpuşa şi voii amândouă, v-aţi speriat şi mai tare şi a fi plâns, nu-i aşa? Dar apoi v-aţi oprit din plâns, iar fu şi Efizti v-aţi jucat frumos cu ursuleţii, nu-i aşa? Uneori le superi când alt i copii îţi ating jucăriile preferate, dar să ştii că nimeni nu va pleca acasă cu ele. Este păpuşa ia şi locuieşte aici cu noi. Ce altceva ai putea face. În loc să loveşti, atunci când le superi? „repara o relaţie valoroasă care a fost afectată din greşeală. C opiii mici preferă, în general, aceste metode, în locul scuzelm din obligaţie, care sunt umilitoare, nu ceva care să le dea putere. J. îţi supărat pefratele tău când i-ai răsturnat

turnul. Ce ai piucafu v să ti mai treacă supărtuva? Vrei să îl afitţi să îşi reconstruia < / turnul? Minunat! Hai să îi propui şi să \\>dem ce zice. Cnrzi ea ar ajuta şi o îmbrăţişate?”

Responsabilitate. Primul pas spre responsabilitate este să înţeleagă că alegerile pe care le face au un impact asupra lumii şi că există întotdeauna alternative: „răspuns abilitate”, fă observaţii pe parcursul zilei pentru a-l ajuta să remarce alegerile pe care le face şi rezultatul lor inevitabil: *„Ai văzut ce fericit a fost Michael când l-ai lăsat şi pe el să se joace cu maşinufa ta*? „Acestea au un efect mai mare asupra alegerilor pe care le face decât rugăminţile şi pedepsele.

Spre deosebire de pedepse ori scuzele obligate, cei 3R îi oferă în schimb copilului baza necesară pentru a-şi gestiona atât emoţiile, cfn şi comportamentul. Te gândeşti că cel mic nu va învăţa să îşi ceară scuze? Dacă lu’ îi ceri lui scuze, va învăţa din exemplul personal cum să vă ceară scuze ţie şi celorlalţi.

Mi-NTlâNANŢA DE PREVENŢIE

Când copilul nostru în vârstă de patru ani este complet copleşit\ acuţii nu mai loveşte, muşcă sau se prăbuşeşte într-o criză deplâns. Spune, în schimb: «Am nevoie de o îmbrăţişare!» Este perfect pentru a ne reaminti să ne ajutăm copiii să îşi regleze emoţiile. Mă uimeşte că (i-ai dat seama că asta este ceea ce îi trebuie, de fapt. St că o şi e crv!

Carne 1L, mama a doi copii

Când ignorăm menlenanţa de rutină, cum ar fi să schimbăm uleiul, maşina nu mai merge bine, iar când ne aflăm într-o maşină stricata, avem opţiuni limitate. De aceea, gândeşte-te la aceste strategii pentru a preveni problemele şi comportamentul inadecvat ca la menteruinţă preventivă pentru copilul tău şi nu te vei mai trezi atât de frecvent pe banda de avarie.

Timp Special. Cel mai important instrument pentru a menţine conectarea cu cel mic şi a-l ajuta să îşi exprime emoţiile.

Rutina. Reduce nevoia de a te comporta ca un poliţist.

Impune numai limitele absolut necesare. Când spui *mi* prea des, copilul capătă convingerea că nu eşti de partea lui.

Pliveşte comportamentul-probicmă ca pe un strigăt de ajutor. Poate că are nevoie de mai multe explicaţii înainte de tranziţii. Poate că se ceartă cu fratele lui în maşină deoarece a venit suprastimulat de la şcoală şi are nevoie de puţin spaţiu. Poate că se dă jos din pal de douăzeci de ori pentru că îi este atât de greu să îţi spună la revedere seara, după toate separările din timpul zilei sau pentru că este gelos pe bebeluş. Observă că, în toate aceste situaţii, i-ar fi greu copilului să înţeleagă ce se întâmplă cu el şi să îţi mai explice şi ţie. Tu însă poţi trata cauza problemei, pentru a-i schimba comportamentul.[57]

CE FACI CÂND COPILUL CHIAR SARE CALUL?

„Nu înţeleg de ce încălcarea regulilor nu poate fi pedepsită. Ce faci când chiar sate calul? Ieri copilul meu de trei ani a aruncat cu o carte pentru să s-a înfuriat. L-a lovit pe soţul meu în ochi şi i-a crăpat pielea – îngrozitor! L-am scos din cameră şi i-am spus că aşa ceva nu este niciodată permis şi l-am dus în colţul pentru pauze disciplinate. Da? NU?”

Jamie Lynn, mama a doi băieţi de 3 şi 5 ani

Groaznic, într-adevăr! Şi copilul meu în vârstă de trei ani aruncă cu obiecte ţârâ să îşi dea seama ce s-ar putea

57 Conectare înainte ele corectare. Desigur, copilul are nevoie de îndrumare. Dar nu o poate accepta atunci dacă nu aveţi relaţia necesară pentru a susţine acest proces. 90% dintre interacţiunile voastre trebuie să însemne conectare, dacă vrei să accepte şi restul de 10% care înseamnă corectare.

întâmpla.

Problema cu şcoalerca copilului din cameră şi dusul în locul pentru pauze disciplinaro, unde rămâne singur, este că nu îl ajută să înţeleagă emoţiile care l-au determinat să arunce cartea. Agresivitatea ascunde aproape întotdeauna frică, iar oamenii mici au frici pe care nici nu ni le putem imagina. Un copil de trei ani care se luptă cu frica, se poate înfuria pe ceva, după care aruncă ce-i vine la mână. Este un comportament normal, deşi poate fi periculos, după cum a învăţat copilul şi după cum îi spunem şi noi, desigur, că nu este permis să arunci cu obiecte în oameni, aşa cum tocmai au tăcut şi aceşti părinţi. Dar copilul ştie deja (cu atât mai bine după ce şi-a rănit tatăl) că loviturile dor. Acum are nevoie ca părinţii să îl ajute să îşi gestioneze emoţiile care îl fac să arunce cu lucruri, cu toate că ştie că doare.

Mă întreb ce s-a întâmplat în sufletul acelui copil de trei ani în timpul pauzei disciplinare. Dacă aş fi fost în locul lui. m-aş fi temut foarte tare de tatăl meu, m-aş fi gândii că sunt o persoană îngrozitoare, capabilă să rănească pe cineva aşa, că sunt incapabil să mă controlez, într-atât încât a fost nevoie să fiu scos din cameră şi că cu şi laţi nici măcar nu ne mai putem împăca. M-aş vedea atât de puternic încât şti îl fac pe tatăl meu incapabil să sângereze, ceea ce ar fi o idee foarte înfricoşătoare. Ruşinea şi teama mi-ar fi atât de mari, încât aş xrca să scap de ele (aşa cum facem cu toate acele emoţii neplăcute) prin furie. Sau aş putea sta acolo justificându-mi gestul, spunându-mi eu am avut dreptate.

După cum se poate vedea, izolarea unui copil nu o să îl ajute să înveţe cum să îşi gestioneze sentimentele care l-au Ifecul să „sării calul”. Este atât de speriat încât nu poate gândi limpede, aşa că nu are cum să tragă concluzii logice. Deşi se poate să îţi asculte cererea şi să îşi ceară scuze după o pauză disciplinară, nu va fi mai capabil să îşi

gestioneze agresivitatea data viitoare. Este posibil să nu mai izbucnească niciodată împotriva tatălui său, dar va exprima acea furie în alte moduri, cum ar fi să îşi lovească frăţiorul, să urineze prin casă ori să aibă coşmaruri.

Dacă, în schimb, am îngriji imediat persoana rănită, acest lucru i-ar transmite copilului mesajul limpede că este vorba despre ceva grav. 1 – am putea lăsa chiar să ne ajute. În cel mai bun caz, atenţia acordată tatălui său ar fi suficientă pentru a-l scoale din starea de furie şi a trece într-una de îngrijorare pentru tatăl lui. *„Vai, vai, toţi este rănit. Draga! meu, mergi să aduci un pânsope! şi hai să îi ajutăm*. „Îl invităm să ni se alăture, participând astfel la soluţie. Da, a tăcut ceva îngrozitor, dar vrem să îi transmitem că el nu este groaznic. Aceasta este baza pentru capacitatea lui de a înţelege că a sărit calul şi a se ierta. Începem prin al ierta noi înşine.

Credeţi că îl iertaţi prea uşor? Nu. Nu are cum să se simtă o persoană rea şi, în acelaşi timp, să acţioneze ca o persoană bună. S-a comportai într-un mod care a fost limpede dincolo de limita relaţiilor iubitoare din familia voastră. În loc să îl faci să îi fie ruşine, ceea ce ar consolida poziţia de copil rău, îi ieşi în întâmpinare şi îl readuci în sânul cald al familiei. Fără această reconectare, nu avem nicio şansă să ne audă, iar orice metodă „disciplinară” nu îl va învăţa decât că este râu.

Odată ce părintele rănit este în afara oricărui pericol, tragem aer în piept, astfel încât să nu reacţionam din furie. Ne reamintim că cea mai bună modalitate de a preveni repetarea unor astfel de scene este să ne ajutăm copilul să îşi înţeleagă emoţiile, nu să îl pedepsim.

Îl aducem lângă noi, cu seriozitate şi blândeţe, îl privim în ochi şi spunem: M *Cărţile nu sunt pentru aruncat. Taţi a fost rănit, ai văzut*? „Cel mai probabil, copilul va izbucni în lacrimi, ceea ce îl va elibera de in toate sentimentele neplăcute pe care le are. Îl ţinem în

hralv în timp ce plânge. Când se linişteşte, putem spune: „Erai furios şi ai untura/ cartea, iar tati a fost rănii. A fost înfricoşător. Toţi o să fie bine. Jur acum ştim de ce nu aruncăm cu obiectele în oameni”.

După ce se linişteşte, îl putem întreba ce ar vrea să facă pentru a-l alina pe laţi. Astfel, îi dăm ocazia să îşi îndrepte greşeala şi-s: l redevină o persoană bună în mintea sa, acea persoană hună care are capacitatea de a-şi controla furia, astfel încât să nu rănească oameni. Această trecere ar fi imposibilă dacă l-am duce în locul *pentru* pauze disciplinare, deoarece ar sta acolo izolat ca un criminal, închizându-şi inima. Dar dacă a fost implicat în situaţia de urgentă pentru n oferi ajutor, inima i se deschide. Ne simte blândeţea, precum şi aşteptarea ca el să devină un om care să ajute, nu care răneşte. Se simte în siguranţa să ne arate toată frica din spatele furiei sale. Odată ce îşi exprimă toate aceste sentimente, ele se vor risipi, nemaiavând puterea de a-i influenţa comportamentul.

Ce a învăţat copilul?

Că poate răni pe cineva, dacă aruncă obiecte.

Că *vrea* să se controleze mai bine data viitoare, astfel încât să nu se mai întâmple niciodată aşa ceva.

— Că sentimentele nu se transformă într-o urgenţă dacă nu acţionăm în baza lor.

Că mami şi laţi îi înţeleg emoţiile puternice şi îl pot ajuta să le gestioneze. Când am încredere în ajutorul lor mă simt nmli mai bine.

Pot răni pe cineva foarte tare şi nu vreau să se mai întâmple niciodată.[58]

Poate că cel mai importam aspect este că, în loc să simtă că a depăşit o limită dincolo de reconeclare, dincolo

58 Am capacitatea de a ameliora situaţia, dc a reface relaţia afectată şi de a-mi îndrepta greşelile.

de iubirea părinţilor, a învăţat că iubirea este necondiţionată. Părinţii nu au renunţat la el. Ştiu că este, în esenţă, bun şi că vrea să facă „ce e bine” şi nu au încetat să creadă în el. Această încredere îi va consolida percepţia asupra propriei bunătăţi şi îl va ajuta să câştige mai departe încrederea părinţilor.

Deoarece capacitatea miraculoasă de a vindeca a Iubirii necondiţionate ne spune că nu există nicio limită. Nu există decât iubire.

RESURSE SUPLIMENTARE: ARTICOLE

Ai nevoie de mai multe informaţii despre cum să impui limite? Aceste articole sunt disponibile pe wcbsile-ul AhaParenting.com. Dacă citeşti această carte în format electronic, nu trebuie decât să deschizi linkurile de mai jos:

Când copilul te loveşte

Acest articol ne ajută în procesul de gestionare a agresivităţii copilului, http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/posiUYe-discipline/ Child-Hits-parent

Plecarea din parc

Acest articol ne ajută în procesul de impunere a limitei şi gestionarea crizei de plâns care poate să urmeze.

http://www.ahaparenting.com/parenting4 ools/pozitive-dtscipline/

How-to-set-Empathic-Limits

Să creştem copii care au realizări cu bucurie şi stimă de sine: îndrumarea măiestriei

Majoritatea părinţilor spun că îşi doresc pentru copiii lor o viaţă de „succes”. Dar ce înţelegem prin acest succes? în cultura noastră, succesul se reduce, adesea, la realizări. Rezultate bune la şcoală, frecventarea unei facultăţi, obţinerea unui post care să ofere standarde „ridicate” de trai şi prestigiu. Însă, în vreme ce acest tip de

succes te poate face să te simţi mândru ca părinte, nu îţi va face, neapărat, copilul fericii. Fericirea are prea puţin de-a face cu succesul, aşa cum este el definit tradiţional. Depinde, în schimb, de contactarea profundă cu ceilalţi (una dintre cele Trei Idei Colosale) şi de ceea ce psihologul Abraham Maslow numea „autorcalizare”, ceea ce poate fi interpretat ca dezvoltare deplină a întregului nostru potenţial prin accesarea darurilor noastre unice, perfecţionarea acestora şi împărtăşirea lor cu restul lumii. Nu toată lumea poate fi o stea, dar fiecare dintre noi se poate angaja – dacă suntem norocoşi – în ciclul de explorare şi expresie de sine pe care psihiatrul Edward Hailowell îl numeşte „măiestrie”. Dacă ne gândim la creşterea copiilor cu măiestrie ca la un mod de a-i ajuta să îşi deschidă aripile, atunci acesta este cel mai înalt obiectiv al părinţilor pe termen lung, realizat prin îndrumare, nu control. După cum vom vedea în acest capitol, creşterea copiilor cu măiestrie depinde de capacitatea noastră de a ne regla propria anxietate şi de conectare (cele Trei Idei Colosale).

Un maestru tâmplar: un maestru profesor: un maestru chitarist. Cuvântul în sine este puternic. Creştem copii şi sperăm ca într-o zi să aibă stăruinţa şi curajul de a înfrunta provocările şi de a le „măiestri”, acesta fiind izvorul adevăratului succes. Aspecte diferite simt importante în momente diferite. Însă ne vom dori întotdeauna să măiestrim în provocările pe care le întâmpinăm, fie că este vorba de a alerga repede un kilometru, de realizarea unei căsătorii pline de iubire, de bucuria pe care o aduce o carieră care asigură veniturile familiale sau de dăruirea către ceilalţi prin muncă de voluntariat. Capacitatea de a ne realiza obiectivele personale este ceea ce ne permite să ne simţim împliniţi în viaţă. De aceea măiestria este esenţială pentru fericire, reuşite şi bucuria de a le realiza.

Mai mult, practicarea ciclului măiestriei este cea mai sigură modalitate de a intra în starea de „flux” în care timpul dispare. Mihály Csikszentmihályi, cel care a vorbit pentru prima oară despre ideea de flux. O defineşte ea implicarea într-o activitate cane ne transportă către concentrare şi bucurie pură. Sportivii spun că sunt în „formă”, însă aceasta nu este rezervată doar sportivilor de performanţă. Urmărirea cu pasiune a unui obiectiv ne binecuvântează pe fiecare dintre noi cu bucurie, dacă suntem dispuşi să ne deschidem din toată inima pentru învăţare şi creativitate. Vluxul şi măiestria merg dincolo de ideile convenţionale de realizare şi fericire, pentru a defini sensul cel mai profund al vieţii noastre.

Măiestria este, de asemenea, o sursă de stimă de sine, un concepi adesea ridiculizat, dar cum nu se poate mai valoros. Deoarece fiinţele umane compensează adesea sentimentele neplăcute despre sine printr-o atitudine de aroganţă şi o perspectivă inexactă asupra propriilor talente, evaluarea stimei de sine nu se face prea exact prin chestionare în care oamenii spun eli de bine se simt cu sine. Dar să lăsăm deoparte dificultatea cuantificării stimei de sine şi să o definim, simplu, drept conştiinţa faptului că suntem mai mult decât buni, exact aşa cum suntem, la nivelul nostru, indiferent de circumstanţele exterioare. Această convingem este esenţială pentru sănătatea emoţională.

După cum am arătat în capitolele anterioare, stima de sine începe cu iubirea necondiţionată, care ne oferă profunda convingere că suntem intrinsec valoroşi ca persoane, indiferent de realizările noastre. Dar, pe măsură ce copiii cresc, stima lor de sine se formea/a pe baza realizărilor reale. Toate fiinţele umane suni testate de mediul în care trăiesc, noi toţi trebuie să ne arătăm măiestria în tot felul de activităţi pe parcursul întregii vieţi, ni se cere să evoluăm, să ne perfecţionăm şi să ne

instruim, să depăşim obstacole şi încercări. Aceste provocări ne formează şi dau expresie darurilor pe care le împărtăşim cu lumea. Astfel, stima de sine izvorăşte, pe măsură ce creştem, din conştiinţa faptului că avem ce ne trebuie pentru a ne transforma visurile şi talentele în realitate cu alte cuvinte, măiestrie.

Măiestria nu este un sentiment pasager. Este o abordare a experienţelor care, prin repetiţie, devine o trăsătură dobândită, un stil de viaţă. Descrie o persoană care iubeşte să exploreze, să înveţe, să crească, să trudească, să exerseze, să capete măiestrie, să se bucure de întregul proces creativ, indiferent dacă „reuşeşte" sau „eşuează" în ochii celorlalţi, după care să treacă ia următorul obiectiv. Uneori, presupunem că aceşti copii sunt, pur şi simplu, mai talentaţi decât alţii sau mai motivaţi, sau mai orientaţi către succes. Însă acelea sunt rezultate, nu cauze, hiecare copil se naşte cu un talent latent. Orice copil care se bucură de măiestrie are motivaţia intrinsecă de a-şi lustrui abilităţile naturale pentru a realiza mai mult, atâta vreme cât obiectivul către care se îndreaptă este important pentru el. Realizarea în sine este pe planul al doilea, un efect secundar al măiestriei.

Ce este îndrumarea măiestriei?

Responsabilitatea părintelui este să nu îi stea în cule, ha început e doar un nou-născut neputincios cave nu îşi poate controla mei măcar mâinile. De-a lungul anilor învaţă să se târască, să meargă, să alerge, să se hrănească singur, să se înţeleagă cu alte fiinţe umane, să citească, să exploreze cartierul, să conducă maşina, %a absolve liceul. În fiecare stadiu, este împins înainte de instinctul biologic şi aspiraţia umană către următoarea provocare în dezvoltare. Se /hale, transpira, reuşeşte, îşi recapătă echilibrul şi se aruncă din nou înainte.

Este uşor? Arareori. Putem avea încredere ca mama

natura va ajuta copilul să reuşească? Cu siguranţă.

Dar ce facem cu problemele? Există* cu siguranţă, copii care au dificultăţi în a învăţa să citească sau în a se înţelege cu ceilalţi copii sau în a face tranziţii sau în a-şi controla temperamentul său în a-şi aminti de pachetul pentru şcoală. Fiecare copil are nevoie de ceva mai mult ajutor din partea părinţilor într-un aspect sau altul la un moment dat. Acesta este eşafodajul necesar pentru a-ţi ajuta copilul să îşi dezvolte măiestria* iar acest capitol te va sprijini să îi oferi această susţinere.

Dar multe dintre provocările cu care se confruntă copiii noştri într-un cadru normal de dezvoltare pot fi evitate. Mai mult, noi, ca părinţi, suntem cei care cream (ară intenţie aceste dificultăţi. Ironia este că* din dorinţa de a ne ajuta copiii să aibă succes – şi din cauza anxictăţilor noastre referitoare la suficienta noastră valoare sau a lor – * încercăm să îi deprindem cu tehnici contraproductive şi care le stinge bucuria cu care îşi dezvoltă propria măiestrie. Îi suprastimulăm, supraasistăm* supraprotejăm, supra-încărcăm şi supracontrolfim şi altele pe care le vom analiza în detaliu în acest capitol. Dar sunt trei idei principale care oferă un antidot împotriva acestor impulsuri şi care ne scapă de propriile anxietăţi:

1. Iubirea necondiţionată. Unii părinţi îşi imaginează că iubirea necondiţionată privează copilul de dorinţa de a munci din greu, deoarece este acceptat aşa cum este. Aşa că încearcă să încurajeze măiestria punând presiune asupra copilului să reuşească, transiniţându-i, fără să îşi dea seama* mesajul că iubirea lor depinde de realizările acestuia. Drama este că, pentru a-ţi ajuta copilul să aibă „reuşite-” * aceşti părinţi distrug bazele fericirii copilului – convingerea că este întru totul demn de iubire pentru ceea ce este. Ironia este că această frică seacă bucuria pe care măiestria le-o aduce copiilor. Truda care creează măiestria

necesită o pasiune care poate izvorî numai din interiorul copilului, o bucurie în fiecare pas al exerciţiului şi explorării.

lz

2. Respect înseamnă aprecierea copilului unic, imlilcicul de >iadint sau de dezvoltare. Respectăm procesul natural ele explorausi autodescoperire, în loc să simţim că trebuie să n-o rupe/un să-l învăţăm şi să-l salvăm. Îi respectăm jocul, visele cu ochii deschişi şi alte interese ca fiind esenţiale, fără să îl întrerupem sau pivluându-i jocul pentru a-l direcţiona noi. Nu insistăm să practice un spori sau să înveţe un instrument care ne place nouă, munci când el este interesat de altceva. Respectăm planurile şi pasiunile copilului, pe măsură ce se dezvăluie la fiecare vârstă. Se poate să aşteptăm din partea copilului să depună toate eforturile la şcoală, însă nu îl obligăm să îşi sacrifice curiozitatea şi interesele personale pentru a obţine „realizări" la iestele standard. Ne consideram partenerul sau chiar asistentul copilului, şi nu şeful lui, atunci când se pune la treabă şi ne punem la dispoziţia lui. În loc sh îl evaluăm în funcţie de vreo normă imaginara de dezvoltare şi să îl predispunem câirc eşec presându-l să realizeze lucruri pentru care nu este încă pregătit, îi sprijinim dezvoltarea individuală, indiferent de cum se descurcă alţi copii de vârsta lui.

3. Eşafodaj, Ce este eşafodajul? Este o structură ridicată în jurul unei clădiri în construcţie. După ce clădirea este finalizată, eşafodajul este demontat, nemaifiind necesar. Dar clădirea nu s-ar fi putut construi fără el. Eşafodajul oferit copilului îi permite să îşi construiască propria structură interioală necesară pentru a. Şi perfecţiona un anumit comportament. Printre acestea se număra:

Rutină şi obiceiuri („Ne spălăm pe dinţi în fiecare dimineaţă* „— i:

Comportamente aşteptate („Vorbim frumos unii cu ceilalţi”);

Exemple personale („Uite, dacă apeşi aici, se deschide!”! >1

Un mediu sigur (o casă decorată astfel incul să se pre\ mă accidentarea bebeluşilor, de exemplu).

Cea mai bună modalitate de a ajuta un copil să simtă măiestria este de a-l observa cu respect, astfel încât să vedem unde are nevoie de sprijin, pentru ca apoi să ne construim eşafodajul pentru acele aspecte. De exemplu, putem învăţa un copil care îşi pierde lucrurile unele deprinderi specifice care să îi permită să îşi amintească de obiectele sale. Sau când copilul în vârstă de şase ani are un conflict cu un alt copil putem să îi ascultăm cu empatic supărarea, după care să îl ajutăm să se gândească la ce i-ar putea spune celuilalt copil, în loc să le telefonăm imediat părinţilor lui. Observaţia respectuoasă şi eşafodajul strategic presupune mai mult efort din partea noastră decât o intervenţie în care facem noi ceva în locul lor sau decât atunci când aşteptăm din partea celui mic să atingă de unul singur măiestria în activităţile sale. Rezultatul acestui efort este un copil încrezător şi motivat, care se considera capabil să întreprindă activităţi noi şi să aibă succes.

Cum stimulează respectul nostru, iubirea necondiţionată şi eşafodajul pasiunea pentru măiestrie? 1 l-ai să trasăm acest proces de-u lungul întregii copilării, începând cu primele luni de viaţă.

Stimularea măiestriei pe măsură ce copilul creşte BEBELUŞII (O-13 LUNI): MICUL OM DE ŞTIINŢĂ

Îndatorirea unui părinte este să-şi ajute bebeluşul să-şi croiască dntm în lume. Cum putem face asta într-o manieră respectuoasă? Trebuie să-ţi observi copilul pentru a-l înţelege, să-l ajuţi să construiască o relaţie cu tine vorbind cu el şi stnmându-i ce ai de gând să faci şi să

aştepţi înainte de a interveni.

— Magda Gerber

„Acum o să te ridic în braţe. Hai, să dăm jos scutecul ăsta ud. Îţi place aşa, ia uite cum dai din picioruşe". De ce Magda Gerber le recomandă părinţilor să vorbească cu bebeluşii în timp ce se ocupă de ei, deşi aceştia nu pot vorbi încă? Este o dovadă de minim respect pentru o altă fiinţă umană. Contează în dezvoltarea copilului?

Nu se ştie. Dar se ştie că bebeluşii suni nişte mici oameni de ştiinţă, care studiază lumea şi trag concluzii. Deşi se consiliera, în trecut, că înainte de faza verbală copiii nu îşi vor aminti un anumit eveniment şi deci nu vor fi afectaţi de acesta» cercetătorii suni din lv în ce mai convinşi că bebeluşii „înregistrează" toi ceea ce li se întâmplă, la un nivel nonverbal şi visceral. Experienţa preverbală poate Îi chiar mai importantă decât ceea ce se întâmplă mai târziu în modelarea atitudinilor» dispoziţiilor şi credinţelor despre viaţă. Şi este logic să ne gândim că nou-născuţii, care sunt atât de avizi să înveţe despre lumea în care vor să deprindă măiestria, studiază şi trag concluzii din fiecare experienţă nouă.

Vă mai amintiţi bebeluşul norocos despre caic am vorbit în capitolele anterioare? Părinţii lui se bucură firesc de descoperirile copilului. Întrucât ştiu că momentul în care începe să stea în şezut sau să meargă nu va influenţa în niciun fel fericirea sau succesul său viitor, încearcă să ignore etapele du dezvoltare şi să se încreadă în mama natură care le va ajuta copilul să se dezvolte în propriul lui ritm. Crezi că sunt iresponsabili? Nicidecum. Merg cu regularitate la pediatru şi sunt pregătiţi să observe orice semnal de alarmă. Datoria părinţilor este, pur şi simplu» să iubească, să cultive şi să se bucure de copilul lor unic» pe măsură ce acesta se dezvoltă.

Asemenea tuturor bebeluşilor, micul nostru norocos urc motivaţia intrinsecă de a se rostogoli, de a apuca

zornăiloarca şi de a o scutura, de a sta în şezut sau de a merge târâş. Mama lui rezistă tentaţiei de a-l învăţa cum să se rostogolească. În schimb, stă lângă ci, oferindu-i sprijin prin remarci blânde: *„Da. acum te ridici. /: ”</< nevoie de efort. Uite cum îţi antrenezi muşchii mici.* „O înţelege oare copilul? Poate că nu încă, dar va înţelege mai mult decât credem noi şi mult mai devreme decât ne imaginam. Ce învaţă el acum?

— Deoarece mama lui recunoaşte efortul pe care îl depune. Învaţă că acesta este valoros.

Pentru că nu se repede să îl ajute, învaţă că aceasta este reali/uiea lui.

Pentru eu îi vorbeşte pe un Ion relaxat, învaţă că nu este nicio urgenţă şi niciun alt scop decât cel pe care şi l-a propus; că mama lui are încredere în capacitatea lui de a măiestri acest obiectiv valoros pe care şi l-a propus, dacă va continua să exerseze.

Deoarece este receptivă la modificarea expresiilor sale vocale şi fizice, ştie că va fi acolo să îl ajute dacă este nevoie.

Această lecţie se va repeta sub nenumărate forme, pe tot parcursul primului an de viaţă şi al următorilor, devenind parte integrantă din sistemul de bază de credinţe pe care şi-l formează despre lume şi despre sine.

Această mamă înţeleaptă îi vorbeşte copilului ei pentru că este într-o relaţie cu el, chiar de la început. Vorbeşte cu el şi pentru a-şi gestiona propria anxietate. Asemenea majorităţii proaspeţilor părinţi, îşi doreşte cu disperare să ofere copilului său un start bun în viaţă. Însă ştie că cel mai bun început înseamnă ca el să îşi găsească şi să îşi dezvolte resursele interioare. Când vorbeşte cu bebeluşul ci, îşi aminteşte cât de capabilă este şi conştientizează înainte de a acţiona impulsul de a sări să îl „salveze”. Desigur, este foarte atentă la el. Dacă se răsuceşte pe braţ, încearcă să şi-l scoată de sub el şi

scânceşte, va începe prin a-l linişti cu x occa sa, povestindu-i ce se întâmplă: *„Te-ai aşezat pe braţul tău, care s-a răsucii. Of cred că le doare*, te Calinul ci îi transmite că această întâmplare nu este o urgenţă, ci doar parte din procesul normal prin care înveţi să te răsuceşti. Astfel, el o ia de la capăt, modificându-şi poziţia şi reuşind, în cele din urmă, să îşi tragă singur braţul.

Dar dacă astăzi nu are tăria interioară de a încerca din nou şi cere ajutorul mamei? E: ireşte, mama intervine. Copilul are nevoie de ocazia sa încerce singur – aşa că ne reglăm anxietatea aşteptării şi îi dăm această şansă, fără a interveni dar trebuie să ştie şi că are susţinere, Astfel, mama îi oferă acum cât mai puţin ajutor posibil pentru a-i sprijini „eforturile”. Îi atinge încetişor corpul, arătându-i cum şi-a prins braţul. Poate că îi este suficient pentru a şti că trebuie să şi-l tragă de sub corp. Sau poate că nu, şi atunci insistă că a terminat, pentru moment, activitatea de explorare. Mama ascultă copilul şi îi răspunde: „Este suficient pentru astăzi, dragul mat.1 Hai \ în à la mama. Poţi încerca din nou mâine”.

Această lecţie, asemenea tuturor lecţiilor, se va re pe Ui de mai multe ori până ce o va măiestri. Cu timpul, cei mici pot face lata efortului de a „încerca” mai mult şi pot începe chiar să se bucure de el, ştiind deja că acele momente dificile nu sunt decât etape ale unui proces mai vast de măiestrie care ne permite să cream. Încrederea că poate suporta disconfortul de a depăşi obstacolele este un punct de cotitură în dezvoltarea rezistenţei. Bebeluşul nostru norocos arc o mamă care II observă în timp ce explorează mediul înconjurător şi îi citeşte semnalele. Îl observă cum se implică în lume şi îi picia semnalele. Când intervine, o face pentru că vede că are nevoie de puţin sprijin, şi nu din cauza anxietăţii sale sau a propriei nevoi ca el să reuşească. Simte mama aceste lucruri? Desigur, doar este părinte. Dar ştie că acestea sunt nevoile ei, nu

ale lui, aşa că trage aer în piept în timp ce observă acele sentimente, fără să acţioneze în baza lor.

Acest copil se bucură de învăţarea în ritm propriu din experienţă directă, explorează, folosindu-şi toate simţurile. Deprinde măiestria unor noi activităţi, începând cu mişcările propriului corp. Îşi dezvoltă capacitatea de a se concentra când se întinde către zornăitoare şi o apucă în cele din urmă. Învaţă despre cauză şi efect cuiul îşi lasă, la nesfârşit, lingura să cadă de pe scaunul de masă pe podea. Pentru că părinţii îi permit să exploreze şi experimenteze, pentru că îi respecta joaca independentă, fără să intervină, pentru că se bucură de încântarea descoperirilor, copilul începe să găsească satisfacţie în acest proces de măiestrie. Tot astfel pune şi bazele viitorului său IQ.

Bebeluşii nu au nevoie de stimulare artificială cum ar fi filmele sau jucăriile electronice pentru a-şi dezvolta inteligenţa. Mai mult, bebeluşii care urmăresc frecvent filme tind să aibă o dezvoltare întârziata a abilitaţii verbale. Unii cercetători susţin că acest timp petrecut în faţa electronicelor împiedică dezvoltarea cerebrală, deoarece îi suprastimulează, în timp ce alţii consideră că, pur şi simplu, le oferă copiilor un timp mai limitat de interacţiuni umane din care pot învăţa cu adevărat. Bebeluşii nu îşi dezvoltă limbajul observând ţi-l, vi din interacţiunea cu o persoană care îi se adresează direct. Studiile au arătat că există un fel de momente Evrica! în care bebeluşul pune cap la cap lucrurile şi îşi consolidează conexiunea: „*Aha*, *deci ASTA vrea să spună iad când zice SUSJ*” Măiestria nu se referă doar la lumea obiectelor sau la gestionarea propriei persoane, ci şi la interacţiunile umane complexe: solicitarea ajutorului, schimbul de zâmbete, bucuria împărtăşită pentru o jucărie.

Ce altceva pol face părinţii în locul filmelor şi cartolinelor pentru bebeluşi, pentru a stimula învăţarea şi a pune bazele măiestriei?

Decorează casa astfel încât să limitezi cât mai mult cuvântul NU. Cu toţii ne dorim ca cel mic să înveţe că gunoiul nu este pentru jucat – şi va învăţa. Dar nu imediat. Între timp, are nevoie să exploreze fizic este activitatea esenţială pentru creierul său în dezvoltare iar un mediu sigur de explorare îi oferă sprijinul necesar pentru a învăţa.

Observă cu respect. Ascultă ce îţi spune bebeluşul. Este adevărat că nu poate încă vorbi limba ta, însă bebeluşii sunt foarte pricepuţi în a se face înţeleşi, dacă le acordăm atenţie.

Nu te grăbi să îl înveţi. În schimb, permite-i copilului să înveţe prin experienţă directă. După cum observa Jean Piaget, psiholog specializat în dezvoltarea copiilor, „de fiecare dată când învăţăm un copil ceva, îl împiedicăm să se inventeze pe sine".

Răspunde prin sprijin direcţional. Asta poate să însemne să îţi iei copilul în braţe sau să-ţi audă vocea pentru a-i spune că eşti acolo; sau să-i povesteşti copilului ceea ce s-a întâmplat:

Încerci să atingi caruselul mobil Uite, aproaţie ajungi la râfuşcu albastră. „[59]

apropie de margine, îl poţi urmări îndeaproape, astfel încât să nu se rănească, continuând să îl observi în explorare. Bebeluşii care simt că deţin „controlul" propriei siguranţe învaţă mai repede cum să nu se rănească.

Nu întrerupe niciodată un copil fericit în preocuparea lui. Da, sunt şi momente când trebuie s-o faci, dar, în general, când bebeluşul sau copilul se concentrează asupra unei activităţi, lucrează. Este o lipsă de respect să îi întrerup! ca şi cum ceea ce fac ci nu este important. Îi

59 Ajută-ţi copilul să îşi dezvolte simţul siguranţei. Dc exemplu, când copiii devin mobili, majoritatea se vor apropia de scări sau de marginea palului pentru a privi în jos, dar nu îşi vor da drumul. în loc să îl ici repede în braţe pentru a-t împiedica să se

împiedică, cel puţin pentru moment, să rezolve acea problemă, dar mai ales le subminează exersarea concentrării şi a „duratei atenţiei”. Pe deasupra, nu ţi-ar plăcea să foloseşti acest timp pentru a apuca să faci şi tu ceva?

Când copilul împlineşte un an, a tras deja multe concluzii din experienţele sale cu lumea. Este lumea un loc fascinant care poate li explorat în siguranţă? Este el capabil să răspundă eficient ia ceea ce se întâmplă? Primeşte ajutor atunci când are nevoie? Răspunsul la aceste întrebări formează baza procesului de formare a măiestriei.

Cum va arăta măiestria pe măsură ce bebeluşul împlineşte un an şi face trecerea către copilărie? Hai să vedem.

@203 tipar 234 pdf

COPIII MICI (13 – 36 DE LUNI): FAC SINGUR: DEZVOLTAREA RĂSPUNS-ABILITĂŢI

Totul la copilul mâc este orientat către măiestrie: învaţă, înţelege cum funcţionează lucrurile, observă ce impact poate avea asupra lumii. Cum îl vor ajuta pe copilul mic iubirea necondiţionată, respectul şi eşafodajul să dobândească măiestrie în viaţa de zi cu zi?

Iubirea necondiţionată întrucât copiii mici încă nu au atât de multe informaţii despre pericolele cât se poate de reale din lume, trebuie să fie constant supravegheaţi şi îndrumaţi. Dar, din moment ce forţa creează opoziţie, de fiecare dată când vom alege să ne folosim de avantajul fizic pentru a ne controla copilul, îl vom determina să fie mai puţin cooperant. Din păcate, îl vom determina, de asemenea, să vadă „controlul” ca exterior persoanei sale, astfel încât va fi mai puţin predispus să se considere „responsabil”, ceea ce îi subminează disciplina interioara necesară pentru măiestrie. În capitolele anterioare referitoare la inteligenţa emoţională şi la disciplină, am

discutat despre cum încurajăm dezvoltarea disciplinei interioare, păstrând conectarea prin iubire necondiţionată în timp ce impunem liniile. Aceeaşi abordare încurajează dezvoltarea măiestriei. Astfel, când copilul mic încearcă să fugă de noi în parcare, trebuie să ne reamintim că nu ne sfidează, ci nu înţelege, pur şi simplu, pericolul şi îşi doreşte autonomia de a alerga. Poate ar fi o idee bună să îl lăsăm să alerge într-un parc din apropiere, înainte să mergem la cumpărături ori să îi cerem să ne ajute să împingem căruciorul prin parcare.

Respect

Respect înseamnă că, atunci când putem ceda controlul, o facem. Când copilul mic se chinuie să se îmbrace, suntem disponibili, îl încurajăm, facem sugestii sau îl asistăm, dacă ne cere, dar nu îl întrerupem pentru a prelua noi. Iar respect înseamnă că, atâta vreme cât ne bucurăm de viteza cu care cel mic învaţă şi încercările de a dobândi măiestria, nu îl forţăm noi să reuşească sau să îşi arate realizările.

Eşafodajul

Eşafodaj pentru un copil mic înseamnă:

1. Exemplu personal („Uite, mângâiem căţelul *uşurel*, aşa”);

2. Sugestii de instrumente sau strategii („Te poţi urca pe scăunelul ăsta pentru a te spăla pe mâini la chiuvetă”);

3. Secvenţiere. („Când ajungem acasă vom lua prânzul şi apoi o să facem nani”);

4. Susţinerea gestionării emoţiilor („Trebuie să aşteptăm să ne vină rândul la tobogan. Voi sta lângă tine să te ajut să aştepţi”);

5. Reamintiri („Cu mingea ne jucam afară”);

6. Încurajări („împingi cu atâta putere uşa asta grea, ia uite, aproape ai reuşit să o deschizi”).

@Să vedem cum funcţionează aceste instrumente în viaţa de zi cu zi. Părinţii lui David ştiu că cei mici au nevoie să se mişte şi, de aceea, au creat un spaţiu de joacă sigur în casa lor, cu o structură moale pentru căţărat. Se joacă adesea cu ei de-a trântele, tumbele şi luptele. Deşi locuiesc într-un apartament, tatăl lui, care stă cu el acasă trei zile pe săptămână, îl scoate la un loc de joacă din apropiere, în care să poată alerga, da în leagăn şi căţăra cât mai mult. Tatăl vrea să încurajeze curiozitatea şi dragostea de învăţare a fiului său şi creează multe ocazii pentru copil să închidă şi să deschidă, să sape şi să facă grămezi, să stropească şi să arunce, să sorteze şi să împingă. Poate fi obositor când eşti nevoit să pui toate tigăile şi cutiile de plastic înapoi în dulap în fiecare zi, însă tatăl îşi doreşte ca fiul lui să înveţe să gândească neconvenţional şi se mândreşte că îi spune *nu* fiului său cât mai rar atunci când îl îndrumă şi îi oferă un mediu de siguranţă.

Părinţii lui David oferă un eşafodaj sub forma îndrumării răbdătoare şi repetitive pentru toate obiceiurile de rutină pe care copilul mic trebuie să le deprindă. Şi mama lui îşi controlează impulsurile, astfel încât să se poată bucura, pur şi simplu, de eforturile copilului său. Asta înseamnă că s-a educat să îşi muşte limba sau să îşi ţină mâinile pentru a evita să intervină atunci când fiul ei încearcă să desluşească ceva ori să deprindă măiestria într-o nouă activitate. În schimb, se aşază lângă el, privindu-l cu interes şi încurajându-l prin recunoaşterea eforturilor pe care le depune atunci când o priveşte pentru a-i cere ajutorul. Când nu poate îndesa cilindrul prin orificiul rotund în sortatorul de forme, de exemplu, ea remarcă: „Nu intră pe gaura aia, ia te uită…” Când începe să încerce noi orificii şi o descoperă, cu încântare, pe cea potrivită se bucură alături de el.

De ce ar trebui măcar să fie prezentă? Dacă tot nu „face” nimic, de ce nu s-ar duce la bucătărie să spele nişte

vase sau nu ar sta lângă el, lucrând la computer? Desigur, uneori, putem face şi asta. Copiii mici nu au nevoie de interacţiune 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. Este important în dezvoltarea lor să înveţe să se concentreze la ceea ce fac fără să interacţioneze cu noi. Însă mama aceasta chiar FACE ceva: îi transmite puterea sa calmă fiului ei. Mai ales când cel mic are o îndeletnicire care îi cere să îşi regleze frustrarea („Asta nu intră aici”), este important să beneficieze de prezenţa caldă şi încurajatoare care îi transmite că nu este o urgenţă şi că suntem încrezători că poate rezolva această problemă. Dacă are nevoie de ajutorul nostru, nu e greşit să spunem: „Ia te uită, nu se potriveşte. Mă întreb dacă s-ar potrivi în alte orificii”. Desigur că nu. Dar gândeşte-te la diferenţa dintre momentele în care faci singur un puzzle şi cele în care cineva te ajută. Învăţarea, satisfacţia şi încrederea vin din faptul că faci totul singur. Astfel, este normal să ne ajutăm copilul când are nevoie, dar trebuie să îi oferim cel mai mic sprijin posibil, astfel încât să poată face singur pasul următor.

Asemenea tuturor copiilor mici, David deprinde măiestria atunci când insistă cu înverşunare: „Fac eu!” Sunt zile în care încearcă să vadă câtă putere şi „răspuns-abilitate” are atunci când răspunde prin *nu*! la aproape toate întrebările. Testează adesea să vadă cât de clare sunt limitele, privindu-şi părinţii drept în ochi atunci când face ceva ce nu i-au permis în alte ocazii. Uneori, când este obosit, emoţiile îi copleşesc cortexul frontal încă în dezvoltare şi începe să se tăvălească pe jos şi să ţipe de supărare. Pe măsură ce învaţă din ce în ce mai multe cuvinte, este tot mai capabil să le folosească pentru a înţelege şi a transmite ceea ce simte, ceea ce îi permite să deprindă, tot mai des, măiestria sentimentelor. Deoarece părinţii lui David îi oferă atât un sprijin constant şi adaptat situaţiei, cât şi respect pentru preferinţele sale sau

empatie atunci când trebuie să impună limite, copilul are convingerea că părinţii săi sunt de partea lui. Astfel, nu este fixat în opoziţia faţă de părinţi, aşa cum sunt foarte mulţi copii mici şi de aceea îşi poate dezvolta în mod constant strategii eficiente de a se perfecţiona pe sine şi lumea lui. Este încrezător în propria capacitate de a face faţă oricăror evenimente şi are încredere în prezenţa şi sprijinul părinţilor săi. David este pe cale să îşi dezvolte măiestria.

PREŞCOLARII (3 – 5 ANI):
MĂIESTRIA DE SINE ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR

Un studiu celebru pe tema dezvoltării copilului, condus de Walter Mischel la Stanford, a conchis că, atunci când copiii mici pot alege între una sau două prăjituri, vor alege întotdeauna două. După aceea, Mischel le spunea copiilor din studiul lui: „Iată pe această farfurie o prăjitură pe care puteţi să o luaţi singuri. Trebuie să ies din cameră câteva minute. Dacă nu mâncaţi prăjitura cât sunt plecat vă voi oferi o prăjitură în plus atunci când revin. Dacă nu vă puteţi abţine să o mâncaţi pe aceasta, nu este nicio problemă, numai că n-o veţi mai primi şi pe a doua. Dacă puteţi aştepta, atunci o să primiţi încă o prăjitură, pe lângă aceasta, când revin”.

Aproape toţi copiii mici au mâncat prăjitura când cercetătorul a ieşit din încăpere. Nu pot aştepta, indiferent de cât de mult şi-ar dori o a doua prăjitură, din acelaşi motiv pentru care nu respectă întotdeauna regulile de acasă. Se prea poate să îşi dorească foarte mult, însă creierul lor nu este suficient de dezvoltat pentru a le permite să îşi controleze impulsurile, nici măcar pentru a atinge un scop atât de important pentru ei.

Chiar şi în perioada preşcolară, 70% dintre copii nu

îşi pot controla impulsurile suficient de bine încât să se abţină de la a mânca prima prăjitură, indiferent de cât de mult şi-ar dori-o pe a doua. Dar David, copilul de mai sus cu mari măiestrii, a devenit unul dintre acei 30% dintre preşcolarii care pot aştepta. Toate acele experienţe în care şi-a măiestrit atenţia şi emoţiile i-au dat exerciţiul de stăpânire de sine. Ştie cum să lucreze aplicat pentru a obţine ceea ce îşi doreşte. Aşadar, când cercetătorul părăseşte încăperea, David îşi distrage singur atenţia de la prăjitură. După ce aruncă o privire lungă către prăjitură, se ridică de la masa pe care este aşezată, ia cea mai interesantă jucărie de pe raft şi se concentrează complet asupra acesteia. David îşi reglează cu succes impulsul de a mânca prăjitura cât timp cercetătorul este plecat. Când acesta revine, David primeşte cea de-a doua prăjitură pe care şi-o dorea.

Trebuie să admit că, prima oară când am auzit despre experimentul "prăjitura", m-am gândit că este oarecum o dovadă de cruzime şi m-am întrebat de ce stăm să interpretăm atât. Până la urmă, poate copilul nici nu vrea o a doua prăjitură. Şi de ce ne pasă dacă nu se pot abţine să nu o mănânce pe prima? Dar aproape toţi copiii spun că vor o a doua prăjitură, iar întrebarea care se pune este dacă îşi pot gestiona impulsurile pentru a-şi atinge obiectivele. Experimentul cu prăjitura este util deoarece ne arată dacă un copil şi-a dezvoltat cortexul prefrontal suficient de mult încât să îşi poată regla emoţiile, anxietatea şi reacţiile impulsive. Această realizare extraordinară ne indică faptul că cel mic deprinde măiestria de sine, ceea ce îi va stimula, la rândul său, măiestria asupra lumii. Studiile arată că acei copii în vârstă de patru ani care se pot gestiona suficient de bine încât să nu mănânce prăjitura au performanţe mai bune la şcoală, relaţii mai bune cu colegii şi sunt descrişi de către părinţi ca fiind mai cooperanţi. Au o capacitate mai mare

de concentrare şi de a ignora orice i-ar putea distrage. Pe măsură ce cresc, sunt mai competenţi, mai încrezători şi mai fericiţi. Obţin chiar cu 200 de puncte mai mult, în medie la testele STAT[60], ceea ce nu este de mirare, dat fiind că sunt elevi cu rezultate mai bune şi care îşi reglează mai bine anxietatea. Nu este greu de înţeles de ce controlul impulsurilor îi ajută pe copii să devină mai responsabili şi să aibă un comportament mai bun. Pentru că îşi pot regla emoţiile, îşi pot controla şi comportamentul.

Teoretic, toţi copiii îşi dezvoltă, până la urmă, capacitatea de a rezista primei prăjituri, pe măsură ce cortexul prefrontal îşi consolidează conexiunile neuronale pentru alinarea anxietăţii şi reglarea emoţiilor, ceea ce s-a discutat deja în capitolul despre EQ. Părinţii îşi ajută copiii să atingă acest stadiu relativ matur de fiecare dată când liniştesc anxietatea copilului şi îi reflectă sentimentele. Dar această capacitate de autoreglare se dezvoltă, de asemenea, ca urmare a experienţei tot mai mari pe care copilul o are cu rezolvarea problemelor din încercările sale de a măiestri lumea exterioară. Copiii care reuşesc să nu mănânce prăjitura au competenţa de a-şi redirecţiona atenţia pentru a se concentra la altceva. Să vedem cum părinţii preşcolarilor pot folosi instrumentele de eşafodaj descrise mai sus pentru a sprijini dezvoltarea capacităţii de rezolvare a problemelor.

1. **Exemplul personal.** „Încerc să îmi dau seama unde se potriveşte această cheie. Vrei să mă ajuţi şi să o încerci la uşile din faţă şi din spate?”

2. **Sugestii de instrumente şi strategii.** „Când două persoane împart o prăjitura, cum putem proceda

60 Special Tertiary Admissions Test, o serie de teste elaborate pentru evaluarea competenţelor considerate importante pentru succesul în educaţia postliceală şi universitară (n.tr.).

pentru a fi cât mai corecţi? Ce-aţi zice ca Jenna să o împartă în două, iar Jacob să aleagă care parte revine cui?”

3. **Secvenţiere.** „Când ajungem la grădiniţă, o să-ţi spun o poveste. După aceea vom merge la prietenul tău Christopher, cu care vei putea construi ceva din cuburi, după ce ne luăm la revedere”.

4. **Susţinerea reglării emoţionale.** „Te frustrează asta. Uite, eu o să ţin de partea asta, astfel încât să poţi împinge cealaltă parte”.

5. **Reamintiri.** „Întotdeauna trebuie să strângem după noi. Hai să luăm şerveţelele de hârtie şi te voi ajuta”.

6. **Încurajări.** „Cred că este frustrant să îţi pui singur pantofii, îmi place că toi încerci şi nu te laşi”.

Toate aceste practici de eşafodare, folosite la început când sunt copii mici, sunt esenţiale pentru a sprijini preşcolarii în măiestrirea lumii, însă, la această vârstă, copiii au nevoie şi de încurajări pentru a-şi exersa calităţile de rezolvare a problemelor la un nivel mai înalt. În acest sens, este nevoie ca noi, părinţii, să renunţăm parţial la control şi să încurajăm orice tendinţă către autonomie. De exemplu, Ethan, un băieţel în vârstă de trei ani, vrea să bea apă. Părinţii lui au dotat baia cu un scăunel şi ceşti incasabile, pentru ca Ethan să îşi poată lua singur apă atunci când îi este sete. Nu este neapărat uşor pentru Ethan, care încă trebuie să facă o pauză ca să îşi amintească în ce sens trebuie să învârtă robinetul, dar acest întreg proces de rezolvare a problemelor necesar pentru a bea o gură de apă îl bucură foarte mult pe Ethan. Dacă varsă uneori apă în baie? Da, dar este un preţ mărunt care trebuie plătit pentru un copil autonom şi care nu mai cere să fie „servit” de fiecare dată când îi este sete. Învaţă chiar şi să strângă apa pe care o varsă!

La fel, părinţii lui Haley îi spun că „se poate ocupa

singură” de hainele ei. Ţin numai haine „de sezon” pe rafturile dulapului ei, aşa că fetiţa de patru ani îşi poate alege singură ţinuta. Se întâmplă adesea ca floricelele să contrasteze cu carourile, desigur. Dar părinţii nu doar că evită luptele de putere şi îi oferă fetiţei lor de patru ani sentimentul esenţial de autonomie, dar aceasta învaţă şi în ce haine se simte bine şi cum să se îmbrace singură.

Kira vrea să poarte rochia roşie, dar mama ei a pus-o pe umeraş, şi nu ajunge la ea. „Poţi găsi o modalitate de a o da jos singură?” o întreabă pe fetiţă. Temerara de cinci ani îşi aduce scăunelul din baie în dulap şi se urcă pe el. Poate atinge rochia, dar nu reuşeşte să o dea jos de pe umeraş. Fără să se lase bătută, trage scaunul de la biroul mamei sale aproape de dulap şi se urcă pe el. Victorie! Kira a învăţat să încerce diferite strategii până ce găseşte una care să funcţioneze – un element fundamental pentru măiestrie.

După cum, probabil, aţi remarcat deja, măiestria izvorăşte adesea din răbdarea părinţilor care fac un pas înapoi şi îi permit copilului să facă ceva singur, chiar dacă durează de două ori mai mult. Părinţii pol, de asemenea, să îşi înveţe copiii în mod direct abilităţi de măiestrie. Mama lui Cameron vrea să îşi ajute copilul în vârstă de trei ani să deprindă un mai mare control al impulsurilor şi, în acest sens, exersează alături de ea prin jocuri amuzante ca „Lumina verde, lumina roşie”[61] şi „Mama, îmi dai voie?”[62]. Când James se enervează pentru că îşi vede turnul căzând, tatăl lui îl ajută să încerce cu o bază mai mare care să susţină un turn mai înalt. Mama Emei discută cu ea pentru a o ajuta să decidă dacă preferă să meargă la ziua de naştere a unui prieten sau la recitatul surorii sale mai mari.

Cum este astfel susţinută măiestria? Procesul de

61 în original. *Red Light, Green Light*, un joc (n.tr.),

62 în original, *Mamma, May I* ? (n.tr.),

măiestrie depinde de capacitatea noastră de a evalua problemele, de a analiza diferite abordări, de a testa soluţii şi a ne controla impulsurile şi emoţiile date de frustrările inerente. De la copilul în vârstă de trei ani care încearcă să construiască un turn înalt la cel de patru ani care negociază cu prietenii ce joc să joace, la priceperea celui de cinci ani la jocul pe computer, preşcolarii trebuie să se controleze dacă vor să dobândească măiestria lumii lor.

La vârsta de şase ani, creierul uman face un salt înainte când părţile cerebrale responsabile de gândirea raţională preiau controlul, iar copiii ajung la vârsta măiestriei.

ŞCOLARII (6 – 9 ANI): EXPLORAREA PASIUNILOR

Copilăria mijlocie este o perioadă de extraordinară creativitate cognitivă şi ambiţie, când creierul a atins aproape dimensiunea adultă şi se poate centra pe crearea reţelei individuale de intranet - organizarea, amplificarea şi glosarea zecilor de miliarde de conexiuni sinoptice care permit celulelor cerebrale să comunice între ele.

Natalie Angier

În jurul vârstei de şase ani, glandele suprarenale încep să scalde creierul în DHEA[63] şi alţi hormoni, anunţând începutul perioadei preadolescentei sau a copilăriei mijlocii. Schimbările cerebrale din această perioadă suni asociate cu un salt extraordinar în ceea ce priveşte gândirea, inclusiv capacitatea de reglare a

63 Explicaţia din pdf este greşită (mintea dactilografei era la ADHD). Este vorba de **dihidroepiandrosteron -** un hormon steroidian produs în principal în corticosuprarenale şi, în mici cantităţi, de testicul. El are aproximativ 5% din efectele androgene ale testosteronului de aceea este denumit şi androgen.

impulsurilor emoţionale, de planificare şi evaluare a consecinţelor. Aceste abilitaţi vor continua să evolueze până la maturitatea timpurie, însă copilul de şase ani este, prin comparaţie cu cel care era acum câţiva ani, cu mult mai capabil să îşi folosească gândirea raţională pentru a se autogestiona. Deşi creierul nu mai creşte, sistemul neuronal îşi menţine plasticitatea şi se orientează către învăţarea de toate tipurile, de la citit, matematică şi limbi străine! a abilităţi fizice, muzică, principii şi chiar obiceiuri. Pe măsură ce creierul face trecerea de la creştere la autoorganizare, copiii încep să capete autocontrolul şi determinarea necesare pentru a atinge obiectivele care suni importante pentru ei. Deşi interesele lor vor evolua şi se vor schimba până la vârsta adolescenţei, încrederea cu care explorează şi dobândesc măiestria în pasiunile lor se formează acum, liste şi perioada în caic copiii învaţă bucuria de a contribui şi de a fi autonomi, pe măsură ce preiau responsabilităţi şi activităţi de îngrijire de sine adecvate vârstei. Între vârsta de cinci şi nouă ani, copiii încep să se considere capabili de măiestrie.

Să vedem cum îşi pot dezvolta părinţii acele practici de eşafodare pe care le-au folosit încă din primii ani pentru a stimula măiestria la copiii de vârstă şcolară.

1. Exemplul personal. Autogestionarea emoţională şi acele „cum se face?” pe care le-ai ilustrat de la început devin mai complicate acum, pe măsură ce înveţi explicit copilul să deprindă abilităţi tot mai complexe, de la cum să refuze invitaţii sociale la cum să facă treabă în casă.

Este şi o perioadă extraordinară pentru a începe să îi exemplifici copilului în mod conştient principiile tale cât mai explicit posibil: „Am fost puţin geloasă când am văzut că alt părinte a fost ales ca antrenor de fotbal, iar eu o să fiu doar asistentă, dar o să fiu de treabă şi o s-o felicit

sincer. Şi pentru că îmi place să îmi fac treaba bine, indiferent de poziţia în care mă aflu, abia aştept să contribui cât mai mult la aceste antrenamente de fotbal”.

Ce legătură au principiile cu măiestria? Principiile conturează viziunea asupra lumii şi modul în care acţionăm în aceasta. Printre acestea se numără aspectele la care ţinem, cum ar fi învăţăturile spirituale, precum şi ceea ce considerăm a fi important, cum ar fi onestitatea. Unele principii – dragostea de învăţare, ascultarea instinctelor, efortul susţinut, perseverenţa, curiozitatea şi spiritul ludic – contribuie în mod direct la dezvoltarea măiestriei. Copiii învaţă aceste principii observând ceea ce facem şi trăgând concluzii cu privire la ce considerăm noi a fi important în viaţă. Indiferent de ceea ce ne învăţăm copilul în mod conştient, acesta va înţelege şi îşi va forma principiile în funcţie de cum ne vede procedând. Dacă îi spui că fotbalul este pentru distracţie, abilităţi, mişcare şi echipă (toate emblemele măiestriei), dar prima ta întrebare va fi cine a câştigat meciul, va învăţa că, de fapt, ceea ce contează este să câştigi.

2. Sugestii de instrumente şi strategii. Autodisciplina, posibilă datorită evoluţiei cerebrale din copilăria mijlocie, face ca această perioadă să fie ideală pentru a ne ajuta copiii să îşi dezvolte obiceiuri şi strategii care le vor fi de folos pentru tot restul vieţii. Aceasta trebuie privită atât din perspectiva rutinei – temele pentru acasă şi scrierea notelor de mulţumire –, cât şi a stilului de viaţă, cum ar fi perseverenţa în faţa dificultăţilor, explorarea curioasă şi interpretarea optimistă a lumii. Toate aceste obiceiuri contribuie la dezvoltarea măiestriei.

3. Secvenţiere. „Întâi luăm o gustare, după care îţi faci temele şi abia *apoi* poţi merge afară să te joci, ca în fiecare zi. Întotdeauna trebuie să ne terminăm treaba

înainte să ne jucăm”. Pe lângă faptul că îi ajută pe copii să înveţe să se autoregleze şi să îşi facă obiceiuri sănătoase, secvenţierea îi ajută să şi dezvolte abilităţile de „funcţie executivă” care ţin de planificare, organizare, perseverenţă şi finalizarea unui proiect în concordanţă cu anumite standarde. Unele persoane au din naştere mai multe abilităţi în aceste domenii, însă rutina şi alte forme du secvenţiere ajută copiii să îşi perfecţioneze această capacitate.

4. Susţinerea reglării emoţionale. Deşi crizele de furie tind să rămână în trecut atunci când copiii trec în perioada şcolară, îi putem ajuta, totuşi, să îşi cizeleze reglarea emoţiilor prin implicarea cortexului cerebral. Să ne gândim cum funcţionează această idee în cazul lui Zack, care a început clasa a doua şi pentru care temele sunt din ce în ce mai dificile. Rezistă să stea la birou şi să le termine, dar sfârşeşte adesea cu ochii în lacrimi. Unii experţi recomandă ca părinţii să se retragă din această luptă de putere şi să-i lase copilului responsabilitatea de a-şi termina temele pentru acasă. Însă părinţii lui Zack observă că acesta ave nevoie de ajutor pentru a-şi gestiona sentimentele care îi determină izbucnirile înainte de a se aşeza să îşi facă temele. Retragerea nu ar face decât să îl lase fără nicio susţinere. Folosindu-se de instrumentele pentru gestionarea emoţiilor descrise în capitolul despre EQ, aceştia intensifică jocurile de conectare cu el la sfârşit de săptămână, pentru a-i consolida încrederea în sine. Apoi, lunea, când tatăl propune ca Zack să-şi facă temele, copilul se opune, iar tatăl se luptă cu el în joacă: „la treci încoace, Domnule Nu-mi-fac niciodată-temele! Vino să-ţi arăt eu ţie!” în cele din urmă, tatăl îşi priveşte fiul în ochi şi îi spune cu blândeţe, dar şi cu fermitate: „Îmi pare rău, Zack, acum am terminat cu joaca. Hai să îţi faci temele”. Zack izbucneşte în lacrimi de furie. Tati rămâne alături de

el, în timp ce copilul ţipă că temele sunt idioate şi învăţătoarea este idioată şi tati este idiot. Când Zack încearcă să îl lovească, tati îi spune: „Au, băiete, nu vreau mâinile alea bătăuşe aproape de faţa mea. Uite, îmi ţin mâinile întinse şi poţi să le împingi cât vrei”, Copilul protestează: „Nu *vreau* mâinile tale!” şi încearcă din răsputeri să le împingă. În cele din urmă, Zack se prăbuşeşte în braţele tatălui său, suspinând. După câteva minute, îl priveşte şi îi spune: „Tati, nu pot să fac tema aia, sunt prea prost!”

Indiferent dacă Zack are nevoie de ochelari sau de ajutor suplimentar pentru a învăţa să citească, problema lui cu temele pentru acasă este pe cale de a fi rezolvată. Mai important decât atât este că băiatul a învăţat acum să facă faţă emoţiilor care pot împiedica progresul oricărui copil. Pe măsura ce trece timpul, se va simţi din ce în ce mai în largul său cu emoţiile pe care le are şi le poate depăşi trăgând aer în piept, trecând peste faza de luptă, pentru a-şi confrunta direct frica. Este esenţial să ne confruntăm fricile dacă vrem să ne rezolvăm problemele, iar obţinerea acestei încrederi emoţionale este esenţială pentru dezvoltarea măiestriei.

5. Reamintiri. Deoarece vedem că acum copiii sunt capabili de mult mai multe, avem aşteptări mai mari. Suntem adesea frustraţi, ca atare, de faptul că trebuie să le amintim perpetuu. Trebuie să reţinem, totuşi, că copilul nu are aceleaşi priorităţi ca noi. *Noi* ştim că dinţii trebuie periaţi în fiecare zi, dar, la un moment dat, programul lui va include zece alte priorităţi concurente, care sunt mult mai atrăgătoare şi mai urgente pentru el. Dacă ai un copil care îşi dezvoltă cu uşurinţă obiceiuri stabile, poate că nu va fi nevoie să îi aminteşti că trebuie să se spele pe dinţi sau să îşi agaţe haina în cuier, dar vei descoperi şi că este mai puţin flexibil în acceptarea schimbărilor. Dar cum stau

lucrurile cu majoritatea copiilor: au nevoie de reamintiri atâta vreme cât îşi consolidează încă obiceiurile. Din moment ce face parte din datoria ta, ca părinte, ar fi de preferat să găseşti o modalitate de a accepta şi de a te bucura în loc să deteşti această necesitate.

6. Încurajări. E din ce în ce mai greu să facem observaţii încurajatoare pe măsură ce copiii devin fiinţe tot mai complexe. Iată cum am răspunde majoritatea dintre noi la întrebările de mai jos adresate de un copil în vârstă de şase ani:

Zoe: „Ia uite, mami! îţi place desenul meu?”

Mama: „Îmi place desenul tău!”

Zoe: „Îţi place? îţi plac copacii?”

Mama: „Sunt superbi!”

Zoe (*studiindu-l)*. „Da, cred că da. Este o pădure a vrăjitoarelor”. Mama: „Super”.

Zoe: „Putem să o atârnăm pe perete?”

Mama: „Sigur, după ce termin de gătit”.

Zoe: „Bine. Atunci mai fac unul”.

Zoe petrece câteva minute realizând o versiune mai puţin elaborată a primului desen.

Zoe: „Mami, uite! îţi place şi ăsta?”

Mama: "Minunat!”

Zoe (*studiindu-şi desenul cu frustrare*): „Mie nu-mi place. Nu este frumos”.

Mama: „Ba sigur că este frumos! Nu spune asta!”

Zoe: „Sunt o artistă talentată?”

Mama: „Sigur că da, draga mea, eşti o artistă minunată! Vrei să mai desenezi cât termin eu de pregătit cina?”

Zoe: „Nu. M-am săturat de desenat. M-am plictisit,

pot să mă uit la televizor?”

Mama lui Zoe face eforturi pentru a-şi lăuda fiica şi pentru a face observaţii pozitive. Dar ce a învăţat Zoe? Că, de fiecare dată când mâzgăleşte un desen şi i-l arată mamei sale, poate conta pe un sentiment plăcut de moment pe care i-l dau laudele, dar nu neapărat un sentiment plăcut legat de lucrările ei. Că nu poate avea încredere în propria judecată, din moment ce mama ei, cu cele mai bune intenţii, decide dacă un desen este suficient de bun. Că mama ei este prea ocupată ca să discute despre lumea interioară (pădurea de vrăjitoare, în acest caz) care o inspiră sau o sperie. Că, deşi ea însăşi are dubii cu privire la copaci, mama ei o consideră o artistă minunată. Sau poate că mama ei nu are suficiente cunoştinţe pentru a o ajuta? Că ştie în secret că nu poate desena copaci şi că nu ştie cum să înveţe, aşa că mai bine nici n-ar mai încerca, pentru că nu va face decât să îşi dovedească şi mai mult incapacitatea. Presiunea de a-şi menţine reputaţia de „artistă talentată” îi subminează deja interesul pentru desen. Mama lui Zoe face şi ea, desigur, ceea ce am face majoritatea dintre noi, depune tot efortul pentru a-şi încuraja fiica. Este mândră de talentul ei natural, care pare, într-adevăr, ieşit din comun. Ar îndurera-o foarte tare să afle că subminează interesul fiicei sale pentru artă. Din păcate, copiii care nu obţin încrederea în măiestria lor încep să se retragă din activităţile de explorare şi exersare, căutând consolare în activitatea superficială, prin comparaţie (şi mai puţin satisfăcătoare), de a privi divertismentul de pe micul ecran, aşa cum face Zoe aici, când decide să nu mai deseneze şi să meargă să se uite la televizor.

Să analizăm în opoziţie o utilizare mai atentă a aceleiaşi situaţii de către mama lui Grace.

Grace: „Mami, ia uite! îţi place desenul meu?”

Marna: „Am văzut că lucrezi de ceva vreme la desenul acesta! Povesteşte-mi despre ce este”.

Grace: „Este o pădure în care locuieşte o vrăjitoare”.

Mama: „Fantastic!”

Grace: „Este rea, dar dacă rămâi pe cărare nu poate ajunge la tine”.

Mama: „Deci poţi fi în siguranţă în pădure?”

Grace: „Da, uite, aici este o cărare”.

Mama: „Ce bine. E înfricoşătoare vrăjitoarea asta?”

Grace: „Normal, doar e o vrăjitoare. Îţi place?”

Mama: „Mi-a plăcut foarte mult să te privesc desenând, pentru că te concentrai atât de tare şi îţi făcea plăcere. Dar *ţie* îţi place?”

Grace: „Îmi place cărarea. Este uşor de urmat pentru a fi în siguranţă. Dar copacii nu arată prea bine. Am făcut, pur şi simplu, vârfuri rotunde. Copacii nu sunt uşor de desenat”.

Mama: „Da. Nu-i uşor să desenezi copaci. Foarte mulţi artişti îşi petrec o viaţă întreagă exersând desenatul copacilor. Ne putem uita la unii dintre ei data viitoare când mergem la muzeul de artă, vrei? Putem să vedem copaci pictaţi de diverşi artişti în diferite feluri. Dar să ştii că poţi să îi desenezi oricum ai vrea. Poţi să încerci în mai multe feluri”.

Grace: „Bine. Mai fac un desen ca să exersez copacii”.

Mama (*zâmbind*): „Îmi place cum perseverezi în activităţile la care vrei să devii cât mai bună!”

Ce a învăţat Grace? Că mama ei apreciază „concentrarea” şi bucuria de a lucra la ceva. Că mama ei este interesată de vrăjitoarele din lumea ei interioară. Că

apreciază desenele ei, dar că *ea* este cea care le evaluează. Că până şi adulţii pricepuţi continuă să exerseze. Că există o legătură între desenul ei şi lucrările atârnate pe pereţii unui muzeu. Că poate încerca moduri diferite şi că poate face lucrurile aşa cum vrea. Că este alegerea ei să mai exerseze, dar că asta îi va aduce rezultatele dorite. Că poate găsi bucurie atunci când îşi exprimă lumea interioară printr-un proces creativ. Grace îşi scoate la iveală darurile ei unice, perfecţionându-le şi bucurându-se de procesul de a le împărtăşi cu restul lumii. Este pe cale să îşi dezvolte măiestria.

Bazele măiestriei

ÎNCURAJAREA MĂIESTRIEI

Copiii sunt motivaţi să aspire către măiestrie atunci când trăiesc plăcerea de a-şi urma interesul şi de a depăşi dificultăţile inevitabile. Pe lângă respect, iubire necondiţionată şi eşafodaj, cum altfel ne putem ajuta copiii să descopere bucuria măiestriei?

- Afirmă valoarea bucuriei în sine. Măiestria nu este atât învăţare, cât bucuria de a explora şi a învăţa, care îi oferă copilului motivaţia de a persevera suficient încât să devină expert în ceea ce îl interesează. Detaliile plicticoase alungă bucuria de care copiii au nevoie pentru măiestrie. Dacă îi place să înoate, lasă-l să înoate, susţine-l în această activitate, dar nu te implica atât de mult, încât să-l antrenezi pentru Jocurile Olimpice, pentru că-l vei lipsi de bucuria înotului. Urmează indiciile pe care ţi le dă copilul.

— Afirmă capacitatea copilului tău de a avea un impact în lume. Sentimentul de putere, esenţial pentru

măiestrie, izvorăşte din experienţa în sine, ca efect asupra lumii. „Dacă mă urc pe scăunel, pot să apăs acest întrerupător şi să iluminez încăperea". Toţi copiii vor simţi limitele rezonabile ale puterii lor („Nu *pot opri ploaia şi nici mami nu poate*"), dar cu cât copilul are mai multe ocazii de a avea un impact asupra lumii, cu atât se va simţi mai capabil.

- **Ajută-l să aibă încredere în el însuşi prin abordarea unor dificultăţi rezonabile şi sprijină-l.** Prezenţa ta îi va da încredere. Dacă faci totul în locul lui sau intervii pentru a-i arăta cum se face, sugerezi că nu este suficient de capabil pentru a realiza ceva în mod corect. Nu îţi face griji cu privire la corectitudinea realizării, pentru că dacă reuşeşte un pic astăzi va fi atât de încântat, încât îşi va dori să exerseze, ca să facă şi mai bine data viitoare.

- Laudă efortul, nu rezultatele. „*Super*! *Nu te-ai lăsat deloc!*" sau „*Aproape ai reuşit*!" Desigur, „produsul" nu va fi perfect. Nu este decât un copil. Şi chiar dacă este un copil extraordinar, scopul nu a fost nicio clipă rezultatul în sine - nu vrei să se culce pe lauri la vârsta de şase ani sau şaisprezece. Scopul este ca el să continue să încerce, să exerseze, să îmbunătăţească şi să înveţe că truda este recompensată prin satisfacţie.

— **Învaţă-l să se încurajeze singur.** După cum spunea Peggy O'Mara, editor la revista Mothering, „Modul în care ne adresăm copilului devine vocea sa interioară". Foloseşte mantre care să încurajeze copilul când ajunge într-un punct dificil: „Repetiţia este mama învăţăturii!" şi „Dacă nu reuşeşti încearcă din nou şi din nou şi din nou!" şi "Cred că pot, cred că pot!" sunt câteva expresii din vechime care pot fi utile atunci când este frustrat. Când fiica ta porneşte la drum în forţă, va avea nevoie de o voce

interioară blândă care să o încurajeze şi să o motiveze. Altfel, vocea dură şi critică va prelua controlul dacă are vreo dezamăgire. S-a dovedit că acest tip de conversaţie cu sine ne îmbunătăţeşte capacitatea de a măiestri activităţi dificile, spre deosebire de comentariile autocritice pe care mulţi dintre noi le facem automat.

- Susţine-l în descoperirea unor noi pasiuni. Asemenea nouă, tuturor, copiii sunt motivaţi atunci când se implică într-o activitate care este importantă pentru ei, şi nu pentru noi. Iar copiii îşi descoperă pasiunile prin explorare autodirecţionată, care le-ar putea părea adulţilor o pierdere de vreme. Pasiunile i se vor schimba în timp, dar va merita întotdeauna respectul tău. Acestea reprezintă munca lui.

CUM ÎŞI DEZVOLTĂ COPIII REZISTENŢA

În generaţiile din trecut, părinţii erau adesea sfătuiţi să se retragă şi să lase copilul să îşi găsească drumul, în loc să îl „cocoloşească". Acest tip de abordare „te îneci sau înoţi" a motivat mulţi copii să înoate câineşte, dar mă îndoiesc că teama de înec oferă cuiva bucuria necesară pentru a-şi dezvolta măiestria unui înotător olimpic.

Pe de altă parte, se prea poate ca impulsul celor mai mulţi părinţi grijulii de „a se repezi să ajute" să îi ferească pe cei mici de experienţa durerii de multe ori îi împiedică să îşi dezvolte resursele interioare necesare pentru măiestrie.

Care este mediul cei mai fericit pentru dezvoltarea rezistenţei?

- Apreciază valoarea trudei ca experienţă de învăţare. Truda nu are nimic negativ. Aşa ne dezvoltăm

muşchiul măiestriei şi încrederea de a duce la bun sfârşit următoarea corvoadă.

— Nu îl predispune spre eşec. Oferă eşafodajul care să îl ajute să reuşească. Trebuie să intervii când vezi că se îndreaptă spre eşec sau să îl laşi să „îşi înveţe lecţia”? Nu va fi niciodată o decizie uşoară. Când ne salvăm copiii, îi împiedicăm să înveţe lecţii importante. Dar copiii care îşi văd părinţii alături de ei, urmărindu-i cum eşuează, resimt această atitudine ca lipsă a iubirii. În loc să înveţe lecţia că ar fi trebuit să exerseze la clarinet sau să fi citit instrucţiunile de pe kitul de experimente ştiinţifice, învaţă că nu sunt suficient de inteligenţi, de talentaţi, de buni, iar că părinţilor nu le pasă suficient încât să îi ajute.

- **Sprijină, nu „salva”.** Dacă preiei proiectul pentru târgul de ştiinţe cu o noapte înainte de predare este mai rău decât dacă l-ai salva: copilul va învăţa nu numai că îl vei scoate din belele dacă o dă în bară, ci şi că este incompetent. Dacă, în schimb, îl ajuţi la fiecare pas să îşi organizeze ideile şi lucrul, rezistând *totuşi* impulsului de a îmbunătăţi tu însuţi proiectul, îl va finaliza singur, va fi extraordinar de mândru şi va fi învăţat ceva despre cum să planifice şi să execute un proiect complex.

- Ajută-ţi copilul să înveţe din eşecuri. Există această idee greşită care spune că cei mici îşi dezvoltă rezistenţa prin eşecuri. Adevărul este, de fapt, că acei copii care trec prin eşecuri frecvente şi nu văd nicio cale de ieşire învaţă că nu pot câştiga. Copiii îşi dezvoltă rezistenţa numai dacă depăşesc cu succes eşecul, ceea ce impune însuşirea a două idei importante: „Ştiu ce trebuie să fac pentru a evita un eşec data viitoare” şi „Indiferent ce se întâmplă, pot face faţă!”

- Arată empatie atunci când copilul are sentimente de frustrare. Da, copiii au nevoie să trăiască dezamăgiri, să plângă şi să înţeleagă că soarele va răsări din nou mâine, dar acest proces este mai eficient atunci când beneficiază din plin de susţinere parentală. Baza solidă a convingerii că vei fi mereu acolo, de partea lui, îi permite copilului să accepte riscul de a se confrunta cu o dezamăgire şi să iasă bine din asta - cu alte cuvinte, să îşi dezvolte rezistenţa.

CUM FACEM REMARCI CONSTRUCTIVE

Copiii au nevoie constantă de încurajări şi confirmări. Uneori, copiii mi se par ca nişte mici detectoare de radioactivitate, analizându-ne starea de spirit, în aşteptarea acelui *Da*! plin de pasiune, care să le confirme că îi iubim şi îi protejăm. Mai mult, întrucât supravieţuirea lor depinde de angajamentul nostru neîntrerupt faţă de ei, este un fel de poliţă de asigurare evoluţionistă.

Dar dacă îi oferim copilului numai *da*-uri în flux constant de iubire necondiţionată nu înseamnă că îl lăudăm. Dimpotrivă, laudele, aşa cum le prezentăm, de obicei, copiilor, nu sunt deloc necondiţionate. Laudele condiţionate – *„Bravo*! *Sunt mândru de tine*! *Ce desen frumos*! evaluează copiii în funcţie de standardele impuse de noi. Studiile au arătat că acei copii care sunt frecvent lăudaţi ajung la concluzia că cineva le evaluează permanent performanţele. Devin mai nesiguri în expresia propriilor idei şi opinii de teamă că nu se vor ridica la nivelul aşteptărilor. În loc să se mândrească de comportamentul şi realizările lor, caută confirmări exterioare. Laudele ucid bucuria pe care ne-o aduc realizările noastre şi ne fac dependenţi de pomenile emoţionale ale celorlalţi.

Mai rău chiar, laudele funcţionează numai dacă

părintele este prezent să le ofere. De exemplu, copiii care sunt lăudaţi pentru că împart cu ceilalţi vor împărţi *mai puţin* atunci când nu sunt priviţi de un adult, deoarece se pare că au învăţat din laude că nimeni nu împarte doar pentru că este mărinimos.

S-a dovedit, de asemenea, că recompensarea copiilor îi privează de plăcerea inerentă pe care le-o aduc realizările. De exemplu, copiii care primesc bani pentru note bune nu se mai bucură de învăţat, ci funcţionează din unica motivaţie a recompensei băneşti, până într-acolo încât sunt mai predispuşi să copieze. Nu este de mirare, aşadar, că laudele au acelaşi efect, dată fiind valoarea lor de recompensă. Copiii care sunt lăudaţi pentru că mănâncă legume învaţă că legumele nu sunt bune în sine; cei lăudaţi pentru că citesc învaţă că lectura nu aduce satisfacţii în sine – în ambele cazuri pentru că „trebuie să fii recompensat pentru a mânca legume sau a citi”. De aceea, este ironic, dar este mai puţin probabil ca un comportament lăudat să fie repetat atunci când se exagerează cu laudele.

Asta nu înseamnă însă că nu îţi poţi susţine copilul într-un mod pozitiv şi cu bucurie. Mai mult, copilul are nevoie de această susţinere pentru a se dezvolta armonios. Cheia este aprecierea pozitivă necondiţionată când remarci copilul şi apreciezi ceea ce face, activităţile sale, sinele lui şi iubirea pentru el, mai degrabă decât să îl evaluezi prin laude condiţionate.

Să vedem cum se aplică această idee în practică şi să analizăm cum i-am putea răspunde copilului care face un puzzle. Studiile aş demonstrat în repetate rânduri că dacă îi spunem unui copil cât de deştept trebuie să fie dacă a dat de cap unui puzzle îşi va pierde interesul pentru puzzle-uri mai complicate. Până la urmă, nu vrea să rişte să îl consideri altfel decât deştept. Ştie foarte bine că oamenii deştepţi nu se blochează la puzzle. Astfel, laudele

bine intenţionate pot determina cu uşurinţă copilul să evite situaţiile în care este posibil să nu pară deştepţi, cum ar fi acelea în care trebuie să înveţe lucruri noi, la care trebuie să exerseze.

În loc să etichetăm sau să evaluăm copilul, cum ar fi dacă ne-am conecta pur şi simplu cu el, folosindu-ne de empatie, de dorinţa de a fi sută la sută prezenţi şi de a-l observa, de a ne bucura de relaţia pe care o avem? Ce am putea spune?

- "Chiar îţi face plăcere să faci acest puzzle, este primul pe care îl repeţi astăzi". (Arată empatie pentru sentimentele lui.)

- *„Încerci toate piesele să vezi care se potriveşte în locul acela*". (Remarcă ceea ce face, pentru că îl ajută să se simtă văzut şi preţuit. În acest caz, exprimă, de asemenea, strategia pe care o foloseşte, ceea ce îl ajută să fie mai conştient de ceea ce face, astfel încât să poată evalua dacă este eficientă.)

- *Îmi place să fac puzzle cu tine*!" (Transmite-i bucuria de a face ceva împreună sau de a lucra alături de el la un proiect)

-*„Este frustrant*, nu-i aşa? *Dar aproape ai reuşit*" (încurajare efectivă. Spre deosebire de situaţia în care i-am arăta pur şi simplu şi am sugera că nu poate să îi dea de cap singur, ceea ce ar duce la pierderea încrederii în sine.)

- *„Ai reuşit*! *Ai pus toate piesele*! *Cred că eşti foarte mândru de tine*!" (Oglindim bucuria pe care i-o aduce realizarea, dar observă că nu îi spunem că NOI suntem mândri de el, ceea ce ar presupune că este un sentiment pe care l-am putea, de asemenea, retrage. În schimb, îi spunem că mândria de sine este a LUI, ceva ce poate realiza prin acţiunile sale.)

Dar când spunem: *„Depui mult efort cu acest puzzle!* Este limpede o judecată de valoare – îi spunem că este ceva pozitiv, mai ales când repetăm adesea astfel de comentarii. Vei observa că aproape orice alegere am face cu privire la ceea ce îi spunem copilului îi transmitem în mod subtil principiile noastre. Din acest motiv, nu cred că este posibil să fim cu totul obiectivi când facem aceste remarci şi nici nu sunt sigură dacă ar fi o idee bună să încercăm asta. Suntem, până la urmă, cei care îndrumă copilul şi există principii în ceea ce vrem să transmitem. Pentru mine, bucuria de a trudi şi de a face o treabă bună este unul dintre aceste principii de viaţă.

Mai mult, studiile arată că atunci când facem remarci referitoare la efortul depus de copil *Lucrezi din greu la asta*" va fi înclinat să depună un efort şi mai mare, să se bucure mai mult de activitate şi să solicite activităţi mai dificile. Şi asta deoarece copiii vor atât de mult să aibă succes şi să deprindă măiestria asupra a toi ceea ce le iese în cale. Când observă comportamentele care le aduc mai mult succes în activităţile alese, sunt mai predispuşi să aleagă să repete acele comportamente.

Dar remarcaţi că îi permitem copilului să decidă singur dacă acesta este un comportament pe care vrea să îl repete, din moment ce nu spunem: „Eşti grozav că depui atât de mult efort". Această afirmaţie ar sugera că, dacă vrea să ia o pauză, nu mai este „grozav", ceea ce (dacă se repetă frecvent în timpul copilăriei) l-ar predispune către o viitoare dependenţă de muncă din cauza căreia nu va putea să aibă grijă de sine. În schimb, el însuşi observă legătura dintre atenţia susţinută (pe care am remarcat-o) şi succesul pe care îl are în a completa un puzzle. El este cel care decide cum să folosească această informaţie. Comentariul nostru îl face să se simtă capabil, deoarece este o observaţie specifică: *„Depui mult efort*" şi nu evaluativă sau generală: *„Eşti grozav pentru că depui*

efort" sau *„Întotdeauna depui atât de mult efort".*

Încă te întrebi care este diferenţa dintre laudă şi apreciere? Copiii, asemenea nouă, au nevoie să se simtă văzuţi şi apreciaţi. Copilul are nevoie să îţi audă sentimentele autentice. Pericolul este acela că ar putea înţelege că este suficient de bun numai dacă face ceea ce îţi place ţie.

Laudele evaluează: „Eşti grozav pentru că mă ajuţi să car cumpărăturile”.

Aprecierea este o afirmaţie „eu” care exprima adevărul nostru şi dă copilului sentimentul că este capabil pentru că îi spunem ce efect are asupra ta acţiunea lui şi pentru că îi mulţumeşti: "*Îţi mulţumesc pentru că mă ajuţi să car cumpărăturile. Îmi place să mă ajuţi când ajung acasă obosit de la cumpărături."*

CUM SĂ EVIŢI SĂ DEVII PĂRINTE-ELICOPTER

De ce adulţii îşi bagă nasul în toate?
— Copil de grădiniţă în vârstă de 5 ani

Ce este un părinte-elicopter? Cineva care îşi face mai multe griji decât îţi faci tu însuţi.

Serios, nimeni nu încearcă să fie părinte-elicopter. Însă creşterea copiilor este cea mai dificilă activitate din lume, aşa că mulţi dintre noi ajungem să ne facem prea multe griji. Şi vrem să fim receptivi la nevoile copilului, aşa că, de multe ori, este o decizie greu de luat. Ironia este că multe dintre modurile în care exagerăm ca părinţi sabotează, de fapt, dezvoltarea armonioasă a copilului.

Nu-i aşa că ar fi drăguţ dacă am avea un cadru de lucru, astfel încât să ştim când eşti adecvat şi când devii elicopter? Dar chiar există? Decenii de studii au confirmat de ce au nevoie copiii pentru a deveni adulţi fericiţi,

rezistenţi şi încrezători. Mai mult, nu grija pentru copil ne determină, în general, predispoziţia de a deveni părinţi-elicopter, ci propriile frici. Iată câteva principii generale care să ajute chiar şi părinţii care au clar un stil elicopter să evite cele mai obişnuite capcane ale exceselor în creşterea copiilor.[64]

Grija exagerată

Când îţi muşti buzele de emoţie în timp ce copilul se caţără pe o structură de la locul de joacă te poate face să te simţi mai bine, însă ştirbeşte încrederea copilului tău. Roagă-l pur şi simplu să fie atent, după care stai cu ochii pe el. Respiră, zâmbeşte şi exclamă: *Uimitor*, *ia uită-te la tine*! „Dacă se întâmplă să cadă, eşti acolo să îl prinzi ceea ce este, până la urmă, ceea ce i-ai dat voie să încerce.

Reacţii exagerate

Când suntem îngrijoraţi, luăm măsuri, adesea pentru a ne alina anxietatea, în loc să reacţionăm la nevoia copilului. De aceea, mai întâi trebuie să devenim conştienţi şi să ne reglăm propriile emoţii. Apoi, se poate să ne dăm seama că fiul nostru are, de fapt, nevoie de un joc de rol despre cum ar putea să discute cu antrenorul de baseball. În loc să sărim şi să îi dăm noi un telefon.

Controlul exagerat

Nimeni nu vrea ca tatăl să fie mai implicat în succesul la baschet al fiului decât este fiul însuşi sau să fie ca mama copilului-actor care se hrăneşte din succesele copilului. Este patetic. Dar fiecare dintre noi se trezeşte în situaţii mai mărunte în care îşi controlează copiii în mod

---

64 Helicopter parenting sau overparenting - termen încetăţenit în Statele Unite, desemnând părinţii care acordă atenţie excesivă activilăţilor şi problemelor copiilor, în special în instituţiile de învăţământ (n.tr.).

exagerat, începând adesea cu antrenamentul la oliţă şi continuând până în facultate. Simţi nevoia să reînchei nasturii strâmbi de la cămaşa preşcolarului? Susţii interesul pentru fotbal al copilului de şase ani, dar îi consideri desenele copilăreşti? îi permiţi copilului în vârstă de nouă ani să renunţe la lecţiile de pian? Până la urmă, despre viaţa cui vorbim?

Încărcarea exagerată a programului

Timpul nestructurat le oferă copiilor ocazia de a visa, de a inventa şi de a crea. Dacă ne îngrijim să fie tot timpul ocupaţi cu activităţi structurate sau divertisment televizat, nu au ocazia de a-şi asculta inima, pentru a studia un gândăcel pe asfalt, să creeze un monstru din plastilină sau să organizeze împreună cu prietenii un studio de film. Aceste activităţi imaginare ne conduc, mai târziu, către pasiunile care dau sens vieţii şi putem avea acces la ele chiar din copilărie, dacă stăm să ne explorăm lumea interioară.

Exagerarea atitudinii tigru[65].

Bun, îţi doreşti să meargă la Harvard. Dar care sunt costurile emoţionale? Copiii învaţă prin explorare automotivată, care reprezintă baza creativităţii şi a fericirii pe tot parcursul vieţii. Se poate să fii mândru dacă cel mic învaţă să citească de la vârsta de patru ani, însă studiile arată că acei copii care merg la programe preşcolare axate pe joacă au rezultate mult mai bune la şcoală decât cei din grădiniţele axate pe învăţare. De asemenea, dacă îţi stresezi copilul să ia calificative mari în clasa a treia pentru a creşte şansele de a merge la facultate, cu siguranţă îi vei limita şansele de a fi fericit în viaţă. Iar dacă se simte ruşinat sau insuficient de bun, îi faci rău în

65 Trimitere la cartea autoarei americane de origine chineză Amy Chua. *Battle Hymn of the Tiger Mother* (*Imnul de luptă al mamei tigru*), care a şi lansat acest termen în 2011, la apariţia cărţii (n.tr.).

mod activ.

Ai remarcat că din această listă lipseşte cultivarea excesivă? Asta pentru că nu există prea multă conectare, sprijin şi iubire. Atitudinea-elicopter vine din frică. Cea de cultivare din iubire. Fiecare alegere pe care o facem este, în esenţă, un pas ori către şi că, ori către iubire. Alege iubirea.

DACĂ AI UN COPIL CARE NU ÎŞI DEZVOLTĂ MĂIESTRIA ÎN MOD NATURAL?

Părinţii îmi spun, uneori, că au copii lipsiţi de motivaţie. După o scurtă discuţie, descoperim întotdeauna unul sau mai multe motive profunde pentru lipsa de motivaţie a copilului, cum ar fi:

— Copilul are dizabilităţi de învăţare.

— Copilul trebuie să facă ceva ce nu i se pare interesant, dar este obligat, cum ar fi lecţiile de pian.

— Copilul este prins într-o luptă de putere cu părinţii şi li se opune în orice fel posibil.

— Copilul este deconectat de părinţi şi orbitează în jurul prietenilor care descurajează interesul pentru scoală.

— Copilul este deprimat.

— Copilul este perfecţionist, anxios, se teme că ar putea face vreo greşeală.

— Interesele naturale ale copilului nu sunt apreciate de familie, care le descurajează (de exemplu, pasiunea pentru sport nu este apreciată în familii intelectuale şi invers).

În oricare dintre aceste cazuri, cele Trei Idei Colosale – Reglarea emoţiilor, Conectare, Îndrumare, nu control – vor ajuta mamele şi laţii să îşi sprijine copilul pentru a găsi o soluţie de vindecare pentru toată lumea. În primul rând este necesar ca părintele să se dezbare de anxietate

(reglarea emoţiilor), astfel încât să nu aducă în relaţie o presiune suplimentară pe lângă cea simţită de copil. O conectare profundă îi va permite întotdeauna copilului să înceapă să îşi proceseze sentimentele legate de problema în cauză şi îi poate oferi motivaţia de a urmări obiectivele care sunt importante pentru părinţii lui, cum ar fi rezultatele şcolare bune. Apoi, îndrumarea, nu controlul va ajuta părintele să abordeze o perspectivă neconvenţională asupra nevoilor copilului, pentru a găsi o soluţie de ieşire dintr-o situaţie dificilă.

Să vedem cum funcţionează aceste idei în cazul unui copil mai dificil. Henry era întotdeauna *mai* orice – mai activ, mai energic, mai insistent, mai dificil. Părinţii lui glumeau spunând că are un creier care funcţionează altfel decât al celorlalţi copii, că are câteva conexiuni suplimentare. Dacă sora lui termina cerealele lui preferate, era clar că Henry va exploda. Însă băieţelul era, de asemenea, drăgălaş şi iubitor, astfel încât educatoarea lui era fermecată de el, în ciuda tendinţei lui de a alerga în toate părţile şi de a uita ce le spusese copiilor să facă. Învăţătoarea din clasa I însă s-a supărat foarte repede şi a propus ca Henry să fie examinat pentru ADHD (tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenţie).

Părinţii lui Henry au decis să amâne administrarea medicamentelor recomandate de doctor şi să lucreze, în schimb, intens cu băieţelul acasă timp de un an. Tatăl lui, Sean, suferise el însuşi de ADHD. Ceea ce a dus la o întreagă serie de experienţe educaţionale care i-au subminat dragostea naturală de învăţare. Sean era şomer în acel moment, aşa că a decis să profite de ocazie şi să îl educe acasă pe Henry pentru restul anului, în timp ce îl învăţa să îşi gestioneze simptomele de ADHD.

Sean s-a concentrat, înainte de toate, pe nevoia de conectare, pe care a satisfăcut-o prin jocuri de-a trânta, îmbrăţişări şi ascultare. O a doua prioritate a fost ca Henry

să alerge afară, să se ocupe de grădină şi să sară pe trambulina din curtea casei. Sean a încercat mai multe tipuri de muzică pentru a-l ajuta pe Henry să se liniştească şi să se concentreze. A găsit un centru care oferea biofeedback[66] şi jocuri video pentru a dezvolta calitatea atenţiei lui Henry, precum şi un consilier care să îl înveţe pe Henry deprinderile sociale. Pentru ca băieţelul să aibă ocazia de a exersa deprinderile sociale, Sean l-a înscris la mai multe cursuri şi sporturi de agrement. De asemenea, îl învăţa aritmetică şi să citească, respectând ritmul copilului şi atrăgându-l sau îndrumându-l atunci când greşea. S-au jucat cu diverse structuri şi instrumente, până ce Henry s-a simţit în largul său să se organizeze şi a reuşit chiar să lucreze independent uneori.

În căutarea unor strategii care să îi ajute fiul să se concentreze şi să se organizeze, Sean a găsit studii recente care arătau că simptomele de ADHD se pot îmbunătăţi dramatic la unii copii odată cu schimbarea dietei. Pe durata mai multor luni de experimentare eu dicta, impulsivitatea, caracterul exploziv şi nivelul frenetic de energie s-au diminuat, fără a dispărea.

Mai important însă, Sean i-a făcut fiului său o caracterizare pozitivă, ca fiind creativ, entuziast, energic şi perseverent. Dificultăţile de concentrare ale lui Henry nu au dispărut, iar copilul a rămas extrem de activ. Tatăl remarca adesea comportamentele care iritaseră învăţătorii. Când Henry a trecut clasa a treia, era deja pregătit pentru noua şcoală la care îl înscriseseră părinţii, care l-a primit cu căldură şi s-a dovedit capabilă de a sprijini stilul lui de învăţare. Părinţii au rămas în continuare foarte implicaţi în activitatea şcolară, însă

66 Metoda care foloseşte mintea (funcţiile creierului) în controlul unei funcţii a organismului, care este în mod normal reglată automat, precum temperatura corporală, tonusul muscular, frecvenţa cardiacă sau presiunea sangvină (n.tr.).

Henry a învăţat cum să îşi gestioneze simptomele de ADHD, astfel încât să poată învăţa alături de alţi copii de vârsta lui. Partea bună? Efortul lui Sean nu numai că l-a ajutat pe fiul lui să facă faţă cerinţelor şcolare şi să se bucure de învăţare, dar a pus bazele unei relaţii apropiate, care va dura toată viaţa, între el şi fiul lui.

Planuri de acţiune

NU CĂUTA VINOVATUL

Cu toţii simţim nevoia să dăm vina pe cineva atunci când lucrurile nu merg bine, de parcă găsirea vinovatului ar preveni reapariţia problemei. În realitate, reproşurile ne fac pe toţi defensivi şi mai degrabă vigilenţi şi pregătiţi de atac decât dispuşi să căutăm o soluţie. Când copiii se simt învinovăţiţi, găsesc tot felul de motive care să le arate că nu sunt de vină – cel puţin în mintea lor – şi, de aceea, sunt mai puţin înclinaţi să accepte responsabilitatea, cel mai frecvent, problema repetându-se. Mai rău chiar, îi învaţă să ne mintă. Vina nu este decât furie care caută o ţintă şi nu ne ajută niciodată să găsim o soluţie. Se poate chiar spune că vina este opusul iubirii necondiţionate.

Deci de ce recurgem la ea? Pentru că ne oferă sentimentul că deţinem controlul şi pentru că nu suportăm ideea că am fi putut avea vreun rol, oricât de mic, în ceea ce s-a întâmplat. Iată ce poţi face data viitoare când le trezeşti învinovăţind automat pe cineva:

1. Opreşte-te. În mijlocul propoziţiei, dacă este cazul. Respiră, încetează să lupţi împotriva situaţiei, care te face să învinuieşti pe cineva. Accept-o, în schimb. Întotdeauna vei găsi soluţii mai bune într-o stare de acceptare decât în una de resentiment.

2. Acceptă orice responsabilitate poţi prelua.

Asumarea excesivă de responsabilităţi – fără a te flagela – este un exerciţiu bun, fie şi doar pentru a-ţi remarca lipsa de implicare. De exemplu, când copilul în vârstă de patru ani se înfurie deoarece fratele mai mic i-a stricat fortul, protejează-l pe cel mic, dar adaugă: „Of, dragul meu, îmi pare rău că nu eram aici să te ajut”. Adevărul este că avem mai multă responsabilitate decât ne place să recunoaştem. Şi, cu cât îţi asumi mai multă responsabilitate, cu atât mai puţin defensiv va fi copilul, deci cu atât mai multă responsabilitate va fi dispus să îşi asume în mintea lui. (Nu uita că oferi un exemplu.)

3. Găseşte o soluţie. În loc să găseşti vinovatul, obişnuieşte-te să găseşti soluţii. Atmosfera din familie va fi mai plăcută, pentru că te-ai concentrat asupra îmbunătăţirii situaţiei, în loc să îl găseşti pe cel care greşeşte. Şi îţi vei învăţa copilul să se orienteze către soluţii, devenind o persoană cu iniţiativă şi responsabilitate care va îmbunătăţi mereu situaţia. Ce îţi poţi dori mai mult?

DEZVOLTAREA RESPONSABILITĂŢII

Fiului meu nu îi place când gătesc sau spăl rufe ori vase. De ce nu îi acord lui atenţie? Dar mi-am dat seama foarte repede că îi place să mă ajute. Pune hainele în maşina de spălat, strânge cartofi şi îi aduce în bucătărie, îmi aduce umeraşe. Şi, da, durează mult mai mult decât dacă aş face totul singură. Dar chiuie, practic, de bucurie când îi dau câte ceva de făcut. Astfel mă simt şi eu mai bine.

— Wendy, mama unui preşcolar

Cu toţii vrem să creştem copii responsabili. Şi toţi ne dorim să trăim într-o lume în care ceilalţi au fost educaţi

să fie responsabili, o lume în care adulţii nu fug de responsabilităţile lor, ca cetăţeni. Cum a spus fiul meu când avea trei ani şi a văzut un parc plin de mizerii: *„Dar adulţii nu ştiu că trebuie să strângă după ei*?”

Deci cum creştem copiii care îşi asumă responsabilitatea propriilor alegeri şi a impactului pe care îl au îl lume? Copiii nu au nevoie doar de adorare. Asemenea tuturor oamenilor, au nevoie să simtă că existenţa lor contează, că viaţa lor contribuie în mod pozitiv la această lume. Au nevoie să se considere „răspuns-abili” – cu alte cuvinte, capabili să răspundă la ceea ce trebuie făcut. Au nevoie de toate acestea pentru stima lor de sine, pentru a putea să dea un sens vieţii lor, precum şi pentru a învăţa să se plaseze în lume în mod responsabil. Ideea de bază este că, în general, copiii vor fi responsabili în măsura în care îi susţinem în acest sens, în cadrul eşafodajului nostru. Cum?

— **Dă-i ocazia să contribuie la binele comunităţii.** Recunoaşte-i contribuţiile, chiar dacă asta înseamnă doar că a înveselit bebeluşul care scâncea. Pe măsură ce copilul creşte, are nevoie să dezvolte două tipuri de responsabilităţi: grija de sine şi grija pentru binele familiei. Studiile arată că acei copii care ajută în casă sunt mult mai dispuşi să îşi ofere ajutorul şi în alte situaţii decât copiii care nu se implică decât în îngrijirea propriei persoane.

— **Lucrează cu ei.** Reţine că scopul tău nu este de a termina treaba, ci de a creşte un copil căruia îi face plăcere să contribuie şi să îşi asume responsabilitatea. Fă ca activitatea să fie amuzantă. Oferă cât mai mult sprijin şi mai mult sprijin practic necesar. Poţi chiar să stai alături de copil primele treizeci de minute, dacă este nevoie. Fii conştient că va fi mult mai greu decât dacă ai face totul singur, dar, în cele din urmă, copilul nu va mai avea nevoie

de asistenţa ta, iar acea zi va veni mult mai repede dacă îi face plăcere.

— În loc să dai ordine, cere-i copilului să gândească singur. De exemplu, unui copil distrat, în loc de: „Spală-te pe dinţi şi pune-ţi hainele în coşul de rufe murdare!”, îi poţi spune: „Ce trebuie să faci ca să fii gata de somn?” Scopul este acela de a le menţine atenţia asupra listei, seară de seară, până când o internalizează şi începe să îşi gestioneze propria rutină.

— **Oferă un model de responsabilitate şi seriozitate.** *„Nu-mi place că trebuie să mergem cu gunoiul după noi până la maşină, dar nu văd niciun coş de gunoi, iar noi nu aruncăm niciodată pe jos”.* Copilul deprinde responsabilitatea din exemplul personal pe care i-l oferi. Dacă nu te ţii de cuvânt atunci când îi promiţi să iei caietul de care are nevoie la şcoală sau să te joci cu el sâmbătă, de ce s-ar simţi el responsabil să se ţină de cuvânt?

— Trage copilul la răspundere pentru obiectele stricate. Când copiii contribuie la plata cărţilor de la bibliotecă şi a telefoanelor mobile pierdute, şansele ca această greşeală să se repete sunt foarte reduse.

— **Nu te repezi să îţi scoţi copilul din dificultate.** Fii disponibil pentru rezolvarea problemelor, ajută-l să îşi proceseze emoţiile şi fricile şi asigură-te că nu evită, pur şi simplu, un obstacol, dar permite-i să se ocupe singur de respectiva problemă, câtă vreme îl sprijini la fiecare pas.

— **Nu îţi eticheta niciodată copilul ca „iresponsabil”, nici măcar în minte**, deoarece modul în

care ne privim copiii se transformă întotdeauna în modul în care ei se comportă. Dacă îşi pierde întotdeauna lucrurile, de exemplu, învaţă-l să se oprească de fiecare dată când pleacă de undeva – din casa unui prieten, de la şcoală, de la antrenamentul de fotbal – şi să enumere tot ce trebuie să ia acasă.

— **Învaţă-ţi copilul ce a spus Eleanor Roosevelt: că nu au doar dreptul, ci chiar obligaţia de a fi unici.** Studiile arată că persoanele care îşi asumă responsabilitatea în orice situaţie dată sunt cele dispuse să fie di ferite şi să se remarce. Acesta este genul de copil pe care cred că vrei să îl creşti.

DEZVOLTAREA UNEI JUDECĂŢI SĂNĂTOASE

Nimeni nu se naşte cu o judecată sănătoasă şi cu abilitatea de a lua decizii înţelepte. Acestea se dezvoltă din experienţă combinată cu reflecţie. Scopul părintelui este de a-i oferi copilului ocazia de a lua decizii şi de a se asigura ca acesta are ocazia de a reflecta asupra rezultatelor deciziei sale. Iată cum:

— **Repetiţia este mama învăţăturii.** Oferă-i copilului exerciţiul de a lua decizii chiar înainte să înceapă să vorbească şi i se va părea uşor pe viitor. (Cui îi pasă dacă florile şi dungile nu se asortează? Că arată ca o paparudă? Iar dacă ceilalţi nu se prind că s-a îmbrăcat singur, atunci de ce ţi-ar păsa ce gândesc despre modul în care îţi creşti copilul?)

— **Stabileşte clar zona sa de control.** Subliniază aspectele asupra cărora are dreptul să decidă şi în ce domenii menţii dreptul parental de a-ţi exercita controlul.

„Da, cred că nu este nicio problemă să porţi din nou costumul de superman, deşi l-ai purtat în fiecare zi săptămâna asta, dar trebuie să te schimbi înainte să mergem la biserică, pentru că acolo ne îmbrăcăm în aşa fel încât să arătăm respect. Şi va trebui să te speli pe dinţi. Vrei să te speli acum sau chiar înainte să ieşim din casă?”

— Ajută-ţi copilul să se gândească la posibilele repercusiuni ale alegerilor sale.

Mă întreb dacă îţi va fi dificil să îţi faci temele când vom include încă o activitate după orele de şcoală”. La fel de important este să îi dai ocazia de a reflecta asupra efectelor propriei decizii, pentru că aşa va dezvolta o judecată sănătoasă. *„Ştiu că îţi făceai griji cu privire la întâlnirea în trei din această după-amiază. Te bucuri că ai invitat-o pe Clarisse să vină împreună cu Ellie la întâlnirea voastră?”*

— Oferă-i un model de luare a deciziilor. Povesteşte-i cum şi de ce iei anumite decizii încă de când este foarte mic. „Mi-ar plăcea ca familia noastră să contribuie la donaţiile de rechizite. Toţi copiii merită o educaţie bună şi aşa putem ajuta”.

— **Nu uita că nu este nicio problemă dacă copilul tău ia o decizie nefericită.** Orice alegere nechibzuită este o ocazie de reflecţie şi de dezvoltare a judecăţii sănătoase, atâta vreme cât ajuţi copilul, după aceea, să se gândească la cum ar fi stat lucrurile dacă lua o decizie diferită. Copilul încă învaţă despre sine şi despre viaţă şi va mai lua, cu siguranţă, multe decizii greşite. Şi dacă rezişti tentaţiei de a spune: *„Ţi-am zis eu*”, va fi mai dispus să accepte lecţia.

TEME FĂRĂ LACRIMI

Expertul în educaţie Alfie Kohn aduce argumente solide conform cărora temele nu îmbunătăţesc, de fapt, învăţarea în clasele mici. Din păcate, majoritatea copiilor noştri merg la şcoli unde li se dau teme. Se aşteaptă din partea părinţilor să se asigure că aceste teme sunt făcute, iar copiii care nu le fac sunt penalizaţi. Pentru majoritatea părinţilor este o provocare să îşi motiveze copilul să îşi facă tema măcar din când în când, ceea ce este de mirare, din moment ce copilul nu poate înţelege de ce este importantă această activitate, de cele mai multe ori, neplăcută. Întrucât temele fac parte integrantă din perioada şcolară, este esenţial pentru copiii noştri să găsească ceva satisfăcător în această experienţă. Cum putem face asta? Prin includerea temei printre treburile casnice de care copilul se poate mândri la final. Pentru asta, este necesară implicarea părinţilor, iată cum:

— Informează-te. „Ce teme ai pentru astăzi?”, ar trebui să fie o întrebare de rutină. Nu ne putem aştepta ca cei mici să considere temele importante dacă nouă nu pare să ne pese de ceea ce fac. Uneori, copiii au nevoie de ajutorul nostru pentru a înţelege cerinţele, astfel încât să evităm o criză de plâns la ora de culcare, când este limpede că trebuie să o ia de la capăt. Nu sugerez că părintele trebuie să preia rolul învăţătorului şi să corecteze tema, ci mai degrabă să înţeleagă ce i se cere copilului şi să-l sprijine. Asta îţi va permite, de asemenea, să ajuţi copilul să îşi stabilească priorităţile şi să îşi gestioneze proiectele la care trebuie să lucreze în timp.

— **Transformă tema într-o rutină.** Copiii învaţă din teme, cel puţin, despre valoarea abilităţii de a persevera pentru a parcurge o activitate neplăcută. Asemenea

tuturor celorlalte obiceiuri, va funcţiona cel mai bine dacă temele sunt făcute mereu la aceeaşi oră din zi. Deoarece jocul activ în aer liber stimulează circulaţia sangvină către creier şi îi ajută pe copii să înveţe, este de preferat să laşi copilul să se joace o oră, pentru a se relaxa după şcoală şi abia apoi să înceapă temele. Copiii care au dificultăţi în a face această tranziţie ar trebui, poate, să înceapă prin a-şi face temele. Dacă laşi temele pentru ora de după cină, când copilul este obosit, îl vei sabota, deoarece nu poate da tot ce e mai bun în el.

— **Nu uita că, din când în când, temele îi vor trezi copilului sentimente puternice pe care va trebui să îl ajuţi să le gestioneze.** Îndrumă emoţiile copilului cu ajutorul instrumentelor din capitolul despre EQ, astfel încât să îşi poată depăşi teama şi frustrarea de a se concentra asupra temelor pentru acasă.

— **Ţine copilul aproape, când îşi face temele, nu îl trimite în camera lui.** Prezenţa ta în apropiere îl va ajuta pe copil să îşi menţină concentrarea. Majoritatea copiilor lucrează cel mai bine la masa din bucătărie sau la biroul familiei, cu tine aproape. Poţi răspunde la întrebări, dar fără să îţi distragi copilul cu întreruperi sau conversaţii telefonice purtate aproape de el. Se poate să fie nevoie să stai lângă copil pentru ca acesta să termine, lucrând, poate, la ceea ce ai tu de făcut, dar fără a-l pierde din ochi.

— **Închide toate dispozitivele electronice cât copiii lucrează.** Redu la minimum orice l-ar putea distrage, închide televizorul şi radioul, chiar dacă ţie ţi-ar face plăcere să te uiţi. Când va creşte, copilul va folosi computerul pentru a-şi face tema, ceea ce ridică aceeaşi problemă a distragerii pe care o resimt şi adulţii, însă multiplicat la experienţa limitată a copilului. Amână acea

zi cât mai mult cu putinţă, măcar până ce copilul este automotivat în ceea ce priveşte temele pentru acasă.

— **Oferă-i cât mai mult sprijin, fără a prelua controlul.** Părinţii întreabă adesea cât de mult ar trebui să îşi ajute copiii. Sfatul meu este să intervii cât mai puţin posibil şi, în acelaşi timp, atât de mult cât este necesar, până ce copilul dobândeşte măiestria acestei activităţi. Nu vreau să spun să *faci* temele în locul lui, desigur, ci că trebuie să sprijini copilul cu orice tip de eşafodaj necesar până ce se poate descurca singur. De exemplu, îţi poţi ajuta copilul să înveţe cuvintele pentru dictare şi să îl testezi săptămânal, până ce reuşeşte să se descurce singur. Dacă trebuie să începi prin a te aşeza alături de copilul în vârstă de şapte ani, când scrie fiecare cuvânt de zece ori, fă-o. Nu este o activitate interesantă în sine, dar pe măsură ce i se va părea mai uşor va reuşi să îşi menţină concentrarea pentru a lucra singur. Este datoria părintelui de a-i oferi copilului tot sprijinul necesar pentru formarea comportamentului dorit, astfel încât să se considere un copil de succes, nu unul care eşuează. Copiii vor să aibă succes, dar, dacă nu îi sprijinim să dea tot ce au mai bun, vor conchide că, pur şi simplu, nu sunt capabili.

AI ÎNCREDERE ÎN COPIL ŞI ÎN MAMA NATURĂ

Pe parcursul acestui capitol despre măiestrie, am precizat că, adesea, anxietatea părintelui este cea care îl împiedică pe cel mic să îşi dezvolte măiestria. Dar ce poţi face pentru a gestiona această anxietate? Este normal să ne facem griji pentru copilul nostru. Este ceea ce fac părinţii. Dar când îi spunem copilului: „*Ai grijă*!” nu transmitem mesajul că ne pasă, deşi asta este ceea ce simţim, ci mesajul că lumea este un loc nesigur şi că nu avem încredere în copilul nostru că se va descurca în ea.

Poţi spune, în schimb: *distracţie plăcută*?" Te poţi apropia de bara de căţărat pentru a-l supraveghea de aproape şi a-i spune: *„Ia uite ce sus te-ai urcat*?"

Studiile arată că oamenii care îşi fac mai multe griji nu înţeleg foarte mult şi nici nu rezolvă problemele mai bine. Nu fac decât să îşi hrănească nefericirea. Pentru că, deşi grijile sunt modalitatea minţii de a ne proteja, ne programăm negativ inconştientul. Acesta gândeşte în imagini şi crede tot ceea ce îi spunem noi. Deci toate acele gânduri anxioase care ni se învârt prin minte transmit inconştientului mesajul de a crea acele scenarii. Aceste griji stimulează, cel puţin, sentimentele de anxietate şi stresul care ne împiedică să fim părinţi liniştiţi.

Vrei să scapi de grijile obişnuite şi să îţi reprogramezi inconştientul pentru fericire?

— **Remarcă momentul în care mintea ta începe să îşi facă griji.** De fiecare dată când observi că ai început să te îngrijorezi, opreşte-te. Respiră. Scuturămâinile pentru a te elibera de acea frică.

— **Linişteşte-te.**

„Copiii au nevoie să exploreze şi să experimenteze".

„E un risc foarte mic… N-o să păţească nimic dacă o să cadă".

„Nu trebuie să fiu perfect. Copiii mei vor fi bine, chiar dacă mai fac şi greşeli".

„Totul va fi bine. Copilul va fi bine".

„Se poartă ca un copil pentru că ESTE un copil."

Reprogramează-ţi inconştientul. Pe măsură ce încarnezi noua ta „mantra", arată-i inconştientului o imagine cu rezultatul dorit, fie că este chipul copilului tău zâmbind în siguranţă sau trăgând fericit apa la toaletă. Nu îţi face griji acum cu privire la ce trebuie să faci pentru a-ţi atinge obiectivul – vei implica din nou mintea, care îţi va trezi din nou frica. În schimb, evocă un sentiment de

recunoştinţă fericită alături de acea imagine. Cu cât poţi simţi mai mult acel sentiment şi acea imagine, cu atât mai repede inconştientul va începe să te ajute să o creezi. Gândeşte-te la această imagine în timpul zilei şi asigură-te că evoci, de fiecare dată, sentimentul de recunoştinţă fericită.

— Acţionează. Întreabă-te: „Ce pot face eu acum (sau astăzi) pentru ca acest rezultat bun să fie cât mai probabil?” Apoi acţionează în acel sens. Iată cum se diferenţiază această tehnică de gândirea pozitivă. Trebuie să ne simţim bine pentru a şti cum să acţionăm. Dar trebuie să acţionăm pentru a ne schimba viaţa.

De fiecare dată când îţi faci griji, repetă aceşti paşi. Mintea noastră înclină să urmeze la nesfârşit anumite tipare, asemenea canelurilor din vechile discuri de vinil. De fiecare dată când întrerupi o grijă şi transmiţi subconştientului imaginea unui rezultat mai fericit, gravezi un nou tipar în mintea ta – un tipar de fericire în locul celui de anxietate. Nu va dura foarte mult până te vei regăsi într-un peisaj complet nou, unul în care îţi poţi vedea copilul în faţa ta pe drum, ţopăind vesel.

Postfaţă

Când să soliciţi ajutor profesionist

Părinţii mă întreabă adesea dacă fiul sau fiica lor are nevoie de ajutor profesionist. Deşi fiecare situaţie este unică, răspunsul la această întrebare depinde de cât de bine întâmpină copilul cerinţele din viaţa de zi cu zi adecvate vârstei. Dacă anxietatea lui este atât de pronunţată încât refuză să meargă la grădiniţă sau la şcoală, atunci are nevoie de o evaluare. Dacă este atât de agresiv, încât fiecare joacă se termină cu pumnişori, atunci are nevoie de ajutor.

Adesea, părinţii pot citi o carte bună şi/ sau obţine îndrumarea unui expert şi îşi ajută copilul singuri. Am văzut părinţi lucrând cu cei mici mai eficient decât orice profesionist. Sunt momente în care anxietatea noastră, ca părinţi, ne pune beţe în roate, şi atunci copilul are nevoie de un terapeut cu experienţă care este blând, dar imparţial. Şi mai sunt momente în care ajutorul unui expert sau chiar medicaţia sunt cu adevărat esenţiale.

Dacă eşti indecis, poţi elabora un plan pe care să îl încerci alături de copil. Dar reţine că, în unele cazuri, intervenţia timpurie este foarte importantă. De exemplu, când copilul suferă de o tulburare de procesare senzorială, este mai important să fie ajutat câtă vreme creierul este încă în formare, la vârsta de trei sau patru ani, decât să aştepţi până eşti sigur că are o problemă. Deci stabileşte tu cu tine însuţi că, după o perioadă scurtă de timp, vei reevalua situaţia şi, dacă este cazul, vei solicita sprijin.

Chiar şi atunci când beneficiază de un diagnostic şi de o intervenţie profesionistă, îi poţi oferi copilului tău ceea ce niciun expert nu poate. Îţi cunoşti copilul ca fiinţă umană, nu doar ca o serie de simptome. Eşti conectat cu el

cum nu mai este nimeni pe această lume. Indiferent de ce alt tip de sprijin îi asiguri copilului pentru a depăşi dificultăţile pe care viaţa i le-a scos în cale, iubirea ta este ingredientul cel mai important. Nu subestima niciodată puterea acestei iubiri.

Viitorul este în mâinile tale

„Nimeni nu poate merge înapoi pentru a o lua de la început, dar oricine poate porni astăzi să înceapă un nou sfârşit”.

— Maria Robinson

Când copilul tău va privi înapoi, aceasta este copilăria pe care şi-o va aminti. Fundaţia a tot ceea ce realizează pe lume. Desigur, copiii îşi vor aminti prea puţin din ceea ce le spunem. Amintirile care le vor colora viaţa sunt despre cum i-am făcut să se simtă. Şi vor trăi aceste amintiri în fiecare zi.

Ce moştenire creezi astăzi?

Închide ochii şi imaginează-ţi copiii mari şi fericiţi. Împliniţi.

2. Acum imaginează-ţi că îşi cresc propriii copii. Nepoţii tăi. Vezi ce frumos cresc? Asta deoarece copiii tăi au avut nişte părinţi atât de minunaţi. Datorită modului în care tu ţi-ai crescut propriii copii.

3. Data viitoare când copilul te pune în dificultate, aminteşte-ţi acest sentiment. Priveşte-ţi copiii, nepoţii şi strănepoţii şi stră-strănepoţii – toţi dezvoltându-se armonios, zâmbindu-ţi cu recunoştinţă.

Mulţumiri

Sunt atât de recunoscătoare pentru şansa de a sprijini părinţii şi copiii prin răspândirea acestor idei! Această carte nu ar fi fost posibilă fără contribuţiile a mii de oameni, de la echipa Perigee, la colegii mei din domeniu, la cititorii mei. Ia părinţii care se trezesc în fiecare dimineaţă hotărâţi să facă tot ce pot pentru copiii lor. Recunoştinţa mea vă este adresată fiecăruia în parte.

Naşterea cărţii *Părinţi liniştiţi*, *copii fericiţi* a depins de două moaşe inspirate:

Rebecca Friedman, agenta mea, care m-a convins că părinţii au nevoie de o mai bună înţelegere a creşterii copiilor prin conectarea descrisă pe blogul meu şi m-a încurajat să scriu această carte. Mi-a fost consilier preţios, cutie de rezonanţă entuziastă şi bună prietenă de la început şi până la sfârşit.

Marian Lizzi de la Perigee, care a mers pe o idee care îi speria pe ceilalţi editori. După care a luat un manuscris dezordonat pe care l-a transformat în această carte organizată. Este editorul pe care fiecare autor l-ar merita: combinaţia perfectă între lectorul metodic, editorul abil, ascultătorul priceput, comunicatorul eficient, suporterul entuziast şi cea mai minunată fiinţă umană.

Aş vrea să mulţumesc, de asemenea, echipei de la Perigee, eroii necunoscuţi care au luat un fişier Word pe care, cu o extraordinară grijă şi un volum titanic de muncă, vi l-au aşezat acum în mâini în forma acestei cărţi.

Am învăţat atât de mult de la părinţii care îmi povestesc în fiecare zi despre viaţa lor – Vă mulţumesc! Şi cele mai calde mulţumiri cititorilor blogului meu şi buletinelor pe care le trimit, pentru devotamentul faţă de copiii voştri, pentru dorinţa de a vă deschide inimile şi minţile şi pentru fluviul de iubire şi apreciere care mă

motivează să continui.

Mamelor ocupate care au citit haoticul manuscris iniţial şi mi-au oferit observaţii atât de utile şi inimoase – Jennifer, Stacy, Kristina, Letitia, Sarah, Lorraine, Elaine, Deidre, Bonnie, Victoria, Laura, Emily, Karissa, Sejal, Laura, Dianc, Jeannette, Mandy, Cathy, Kimberlee, Nancy şi Sandra datorită vouă, această carte le este mai utilă părinţilor şi vă rămân etern îndatorată.

Părinţilor mei: Emerson, care mi-a dăruit iubirea pentru cărţi şi care m-a învăţat să mă joc, şi Joan, care m-a învăţat darul conectării cu ceilalţi şi m-a învăţat cum să lucrez. Vă mulţumesc că m-aţi adus pe lume şi că m-aţi încurajat să contribui la vindecarea ei.

Copiilor mei, Alice şi Eli, care m-au învăţat cea mai mare parte din ceea ce ştiu despre creşterea copiilor şi care mi-au arătat, în fiecare zi, că aceste teorii sunt adevărate. Orice părinte ar fi mândru de voi. Vă mulţumesc pentru cum mi-aţi transformat viaţa.

Soţului meu, Daniel Cantor, cel mai mare fan pe care îl am şi cea mai mare sursă de iubire, sprijin şi încurajare. Fără tine, nu aş fi scris niciodată această carte. Îţi mulţumesc pentru fiecare zi împreună. Nu în ultimul rând, am fost inspirată de atâţia gânditori extraordinari din acest domeniu, din trecut şi din prezent. Fără ei, mica mea contribuţie nu ar fi putut exista. Deşi nu am cuvinte pentru a-mi exprima deplina mea recunoştinţă faţă de ei, secţiunea „Resurse suplimentare” de mai jos, le prezintă cititorilor lucrările acestora şi, sper, inspiraţii pentru noi lecturi.

Resurse suplimentare

John Bowlby, autorul volumului *Attachment and Loss*, a fost primul care m-a atras către acest domeniu prin munca sa fundamentală în domeniul teoriei ataşamentului. Jean Liedloff (*The Continuum Concept*), Mary Ainsworth, Jay Belsky, Mary Main şi Gordon Neufeld *(Hold on to Your Kids*) m-au ajutat să aprofundez relaţia părinte copil.

Ideile mele despre emoţii, care rămân cel mai neexplorat domeniu în literatura pentru părinţi, datorează foarte mult lecturilor din Daniel Goleman (*Emotional Intelligence*), John Gottman (*Raising* an Emotionally *Intelligent Child*), Joseph Ledoux (*The Emotional Brain*), Peter Levine (*In an Unspoken Voice*), Aletha Soller (*The Aware Baby*) şi Patty Wipfler (fondator al Handinhand Parenting. org), cu toţii pionieri în acest domeniu.

Am învăţat despre cum se vindecă părinţii pe ei înşişi de la mentorii mei din universitate, Lawrence Aber şi Arietta Slade şi de la idolul meu, Dan Siegel (coautor împreună cu Mary Martzell al volumului *Parenting from the Inside Out* şi al volumului *The Whole Brain Child*, în colaborare cu Tina Payne Bryson.

Allan Schore (*Affect* Regul*ation and The Origin of Self*), Alan Sroufe, Sue Gerhardt (*Why Love Matters*) şi Ruth Newton (*The Attachment Connection*) m-au învăţat tot ceea ce ştiu despre dezvoltarea cerebrală.

Magda Gerber (*Your* Self-*Confident Baby*). Edward Hallowell (*The Childhood Roots of Adult Hapiness*) şi Mihály Csíkszentmihályi (Fl*ow*) m-au inspirat să gândesc mai în profunzime problema măiestriei.

Am înţeles pentru prima oară puterea jocului citindu-i *k* Virginia Axline (*Dibs în Search of Self*), Lawrence Cohen (*Playful Parenting*), Anthony T. DeBenedet (*Roughhousing*), O. Fred Donaldson (*Playing* b*y Heart*),

Joseph Chilton Pearce (*Magical* Child) şi Patty Wipfler, care continuă să mă inspire prin înţelegerea instinctivă a modului în care jocurile ne vindecă.

Lucrarea aceasta nu ar fi fost posibilă fără schimburile de idei cu extraordinarii mei colegi din domeniul creşterii copiilor. Facem cu toţii parte dintr-o mişcare extraordinară care transformă modul în care privim copiii, pornind de la premisa că aceştia sunt, cu adevărat, fiinţe umane de la care putem învăţa foarte multe încă din clipa în care se nasc. Sunt prea multe persoane care au contribuţii extraordinare pentru a le putea enumera pe toate, însă nu îi pot omite pe Naomi Aldort (*Raising Our Children*, *Raising Ourselves*), Judy Arnall (*Discipline without Distress*), Becky Bailey (*Easy to Love*, *Difficult* t*o Discipline*), Sandy Blackard (*Language of Listening*), Tina Payne Bryson, Christine Carter (*Raising Hapiness*), Claudia Gold (*Keeping Your Child* i*n Mind*), Robin Grille (*Parenting for a Peaceful World*), Lu Hanessian (Let *the Baby Drive*), Bonnie Harris (*When Your Kids Push Your Buttons*), Mary Hartzell, Jan Hunt (*The Natural Child*), Mary Sheedy Kurcinka (*Raising Your Spirited Child*), Kathryn Kvols (*Redirecting Children's Behavior*), Jane Nelsen (Positive *Discipline*), Elizabeth Pantley (*The No-Cry-Sleep Solution*) şi Nancy Samalin (L*ove and Anger*).

Această listă nu ar fi completă dacă nu aş menţiona excepţionala comunitate de educatori parentali/ bloggeri care mă inspiră în fiecare zi, în special, Becky Hanes (Positive Parenting), Ariadne Brill (Positive Parenting Connection), Dionna Ford (Code Name Mama, Natural Parents NetWork), Tom Hobson (Teacher Tom), L.R. Knost (Little Hearts Books), Janet Lansbury (Elevating Childcare), Jennifer Lehr (Good Job), Scott Noelle (Daily Groove), Lori Petro (Teach Through Love), Leslie Potter (PureJoy Parenting), Kimberley Price (The Single Crunch),

Laura Schuerwegen (Authentic Parenting), Genevieve Simperingham (The Way of the Peaceful Parent), Lisa Sunbury (Regarding Baby), Gill Connell (Moving Smart Now) şi Lauren Wayne (HoboMama).

Şi mai sunt deschizătorii de drumuri, care merită o plecăciune specială deoarece ne-au netezit calea:

Haim Ginott (*Between Parent and Child),* ale cărui lucrări au fost iniţial popularizate de către Thomas Gordon (*Parent* E*ffectiveness Training*) şi apoi de către Adele Faber şi Elaine Mazlish (How to Tal*k* So *Kids Listen* & *Listen So Kids Talk*).

Theodore Dreikurs, care a inspirat o nouă abordare pentru disciplinarea şi întărirea autocontrolului copiilor, şi Alfie Kohn, care ne-a adus cercetările care contestă disciplina convenţională.

Pam Leo, care a cristalizat „Creşterea copiilor prin conectare”.

Peggy O’Mara, care ne-a oferit revista *Mothering,* forţa care uneşte comunitatea.

Şi le mulţumesc şi dr. William Sears, dr. Jay Gordon, lui Lisa Parker şi Barbara Nicholson (autori ai volumului *Attached at the Heart*) şi tuturor celor de la Attachment Parenting International, care ne-au ajutat să punem în practică teoria ataşamentului.

Vă mulţumesc pentru privilegiul de a merge pe urmele paşilor voştri uriaşi.

NOTE

Capitolul 1

1. Carey, Benedict, „Lotus Therapy” („Terapia Lotus”), The New York Times. 28 mai 2008 (n.a.).

2. Salzberg, Sharon. Real Happiness: The Power of Meditation (Adevărata fericire. Puterea meditaţiei), p. 107, Workman Publishing Company: Pap. Com Edition (24 decembrie 2010) (n.a.).

3. Siegel, Daniel şi Hartzell, Mary. Parentaj sensibil şi inteligent, Editura Herald. 2015 (n.a.).

Capitolul 2

1. Sue Gerhardt, Why Love Matters (Routledge, 2009). p. 37.

2. Schore, Allan N., „The Neurobiology of Attachment and Early Personality Organization”. [„Neurobiologia ataşamentului şi organizarea timpurie a personalităţii”], Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 16, no. 3 (2002), p. 258 (n. a).

3. Luby, L., Barch, D.M., Belden, A., M.S. Gaffrey, R. Tillman, *C*. Babb, T. Nishino, H. Suzuki, K.N. Botteron. „Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age”, („Sprijinul maternal în copilăria timpurie predispune la dimensiuni mai mari ale hipocampului la vârste şcolare”) «Proceedings of the National Academy of Sciences, 2012: DOI: 10.1073 pnas. 1118003109 în.a.).

4. Tronick, E.Z., & Cohn, J.F. (1989)., „Infant-Mother Face-to-face interaction: Ace and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination”. [Interacţiunea faţă în faţă dintre mamă şi nou născut: diferenţe de vârstă şi de gen în coordonare şi apariţia

necoordonării.] Child Development, 60. pp. 85-92. (n.a.).

5. NICHD Early Child care Research Network, „Early Child Care and Self-Control. Compliance and Problem Behavior at 24 and 36 Months" Child Development nr. 69, pp. 1145 – 1170 (n.a.).

6. NICHD Early Child Care Research Network, „Chronicity of Maternal Depressive Symptoms, Maternal Sensitivity, and Child Functioning at 36 Months. Developmental Psychology 35 (1999), pp. 1297 – 1310.

Capitolul 3

1. Goleman, Daniel, Emotional intelligence: Why it Can Matter More Than IQ. Bantam, 2006 (n.a.).

2. Middlemiss, W., Granger, D.A., Goldberg, W.A. şi Nathans L., „Asynchrony of Mother-Infant Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity Following Extinction of Infant Crying Responses Induced During the Transition to Sleep". În *Early Human Development* 88 (2012), pp. 227 – 232 (n.a.).

3. Schore, A.N., „The Experience Dependent Maturation of a Regulatory System in the Orbital Prefrontal Cortex and the origin of Developmental Psychopathology*". *Development and Psychopathology,* 8 (1996). pp. 59 – 87 (n.a.)

4. Tronick, E.Z., & Cohn, J.F. (1989)., „Infant-Mother Face-to-face interaction: Ace and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination". [Interacţiunea faţă în faţă dintre mamă şi nou născut: diferenţe de vârstă şi de gen în coordonare şi apariţia necoordonării.] Child Development, 60. pp. 85-92. (n.a.).

5. E.M. Leerkes. A.N. Blankson şi M. O'Brien, „Differential Effects of Maternal Sensitivity to Infant Distress and Nondistress on Social-Emotional

Functioning”. (Efectele diferenţiate ale sensibilităţii materne la durerea şi calmul copilului asupra funcţionării socio-emoţionale”) în *Child Development* 80 (2009). pp. 762775 (n.a.).

6. Gianino, A., & Tronick, E.Z. (1988). „The mutual regulation model: The infant’s self and interactive regulation of coping and defense”. [„Modelul reciproc de reglare: Sinele nou-născutului şi reglarea interactivă a rezilienţei şi apărării”, în T. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (eds.). *Stress and* Coping (Erlbaum. 1988). pp.47 – 68 (n.a.).

7. Joanna Maselko, „Mother’s Affection at 8 Months Predicts Emotional Distress in Adulthood”, în *Journal* of *Epidemiology and Community Health* (2010), http://jech.bmj.com/content/early/2010/07/07/jech.2009.097873.abstract (n.a.).

8. Berlin, Lisa J., Ipsa, J.M., Fine, M.A. Malone, P.S., Brooks-Gunn, J. Bracy Smith, V. Ayouh, C. şi Bai, Y., „Correlates and consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers”. În *Child Development* 80 (2009). pp. 1403 – 1420.

9 Allan Schore, Affect Dysregulation and Disorders of the Self. Norton, 2003 (n.a.).

10. Gerhardt, Sue. *Why Love Matters* (Routledge, 2009, p. 37 (n.a.); trad. rom. *Importanţa iubirii*. Editura Dao Psi. Bucureşti. 2013, p. 39 n.tr.

11. Lawrence J. Cohen and Anthony T. DeBenedet, The Art of Roughhousing: Good Old-Fashioned Horseplay and Why Every Kid Needs It. (Quirk. 2011).

12. Cohen J., Lawrence, *Playful Parenting*. Ballantine, 2002 (n.a.). trad. rom. *Reţete de* joc*uri*. *De ce* şi cum să *te joci cu copilul tău*, Editura Trei, 2012 (n.tr.).

Capitolul 4

1. Toner, Ignatius J., „Punitive and Non-Punitive Discipline and Subsequent Rule-Following in Young Children”. Child Care Quarterly 15 (1986). pp 27-37.

2. Berlin, Lisa J., Ipsa, J.M., Fine, M.A. Malone, P.S., Brooks-Gunn, J. Bracy Smith, V. Ayouh, C. şi Bai, Y., „Correlates and consequences of Spanking and Verbal Punishment for Low-Income White, African American, and Mexican American Toddlers”. În *Child Development* 80 (2009). pp. 1403 – 1420.

3. Kohn, Alfie. *Unconditional* Parenting. Atria Books, 2005, p.70 trad. rom. *Parenting necondiţionat*, Editura Multi Media Est. Bucureşti, 2014)

4. Ibidem.

5. Berlin, Lisa J. et al., op. cit.

6. Barbara Aria „How to Say No (Without Saying No)", http://www.redbookmag.com/life/mom-kids/advice/a2560/how-to-say-no/

7. Bender, H.L., Allen, J.P., McElhaney, K.B., Antonishak J., Moore, C.M., Kelly. H.O. şi Davis, S.M. „Use of Harsh Physical Discipline and Developmental outcomes in Adolescence”, Development and Psychopathology 19 (2007). pp 227-231.

8. Bender, H.L., Allen, J.P., McElhaney, K.B., Antonishak J., Moore, C.M., Kelly. H.O. şi Davis, S.M. „Use of Harsh Physical Discipline and Developmental outcomes in Adolescence”, Development and Psychopathology 19 (2007). pp 227-231.

9. Gershoff, E.T., „Corporal Punishment by parents and Associated Child Behavior and Experiences: A Meta-analytic and Theoretical Review”, *Psychological Bulletin* 128 (2002). pp. 539.579.

Parenting necondiţionat.
De la recompense şi pedepse la iubire şi înţelegere
Autor: Alfie Kohn
Traducător: Monica Loşonţi

Parenting necondiţionat vă va îndemna să reflectaţi îndelung la genul relaţiei pe care doriţi să o aveţi cu copiii voştri, la priorităţile pe care le aveţi ca părinte şi la cum să evitaţi multe dintre greşelile celor dinaintea voastră. Ne-am obişnuit să primim astfel de provocări de la Alfie Kohn. Este, fără îndoială, una dintre cele mai convingătoare şi mai importante lucrări. Citiţi-o! Spre binele vostru şi al copiilor voştri!"

Ross W. *Greene, autorul cărţii The Explosive Child*

„O lucrare înţesată cu vorbe de duh, ce vă va pune pe gânduri. Această carte antrenantă va enerva, cu siguranţă, părinţii care vor să fie şefi în familie. Însă părinţii care caută metode alternative pentru a creşte copii încrezători în sine şi populari vor îmbrăţişa cu inima deschisă mesajul lui Alfie Kohn".

Publisher. *Weekly*

„Cartea subliniază un principiu important în parenting: disciplina se referă mai degrabă la o relaţie corectă cu copilul tău, decât la deţinerea unor tehnici corecte".

William Sears, *autor* al *cărţilor The* B*aby Book şi the Discipline Book*

„Îmi venea să subliniez fiecare a doua propoziţie din carte. Nu aşa au stat lucrurile la majoritatea cărţilor de creştere a copiilor pe care le-am mai citit: este o provocare bine-venită. Cartea este îndeajuns de antrenantă ca să se

poată citi repede, dar invită şi la reflecţie, aşadar, acordaţi-vă timp pentru citirea ei”. *Barbara Coloroso, autoarea cărţii Kids Are Worth It!*

„Un dar pentru părinţi! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate şi oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoşi şi responsabili”.

Adele Faber, autoare a cărţii Comunicare eficientă cu copiii: acasă şi la şcoală

Alfie Kohn deţine o poziţie importantă în dezbaterile legate de parenting din America, Parenting necondiţionat este o carte de mare valoare, care ne poate provoca, susţine şi chiar schimba perspectiva legată de ceea ce ar trebui să facă părinţii”.

Michael Gurian, autor al cărţilor The Wonder of Boys şi The Wonder of Girls

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

PARENTING
NECONDIȚIONAT

De la recompense şi pedepse
la iubire şi întelegere

ALFIE KOHN

"Un dar pentru părinți! Înarmat serios cu cercetări de specialitate, Alfie Kohn scoate la lumină dezavantajele practicilor disciplinare larg acceptate şi oferă o varietate mare de alternative eficiente care le permit copiilor să devină profunzi în gândire, afectuoşi şi responsabili."

Adele Faber, autoare a cărții "Comunicarea eficientă cu copiii"

Pedepsiţi prin recompense

Autor: Alfie Kohn

Traducător: Ina Elena Irimia

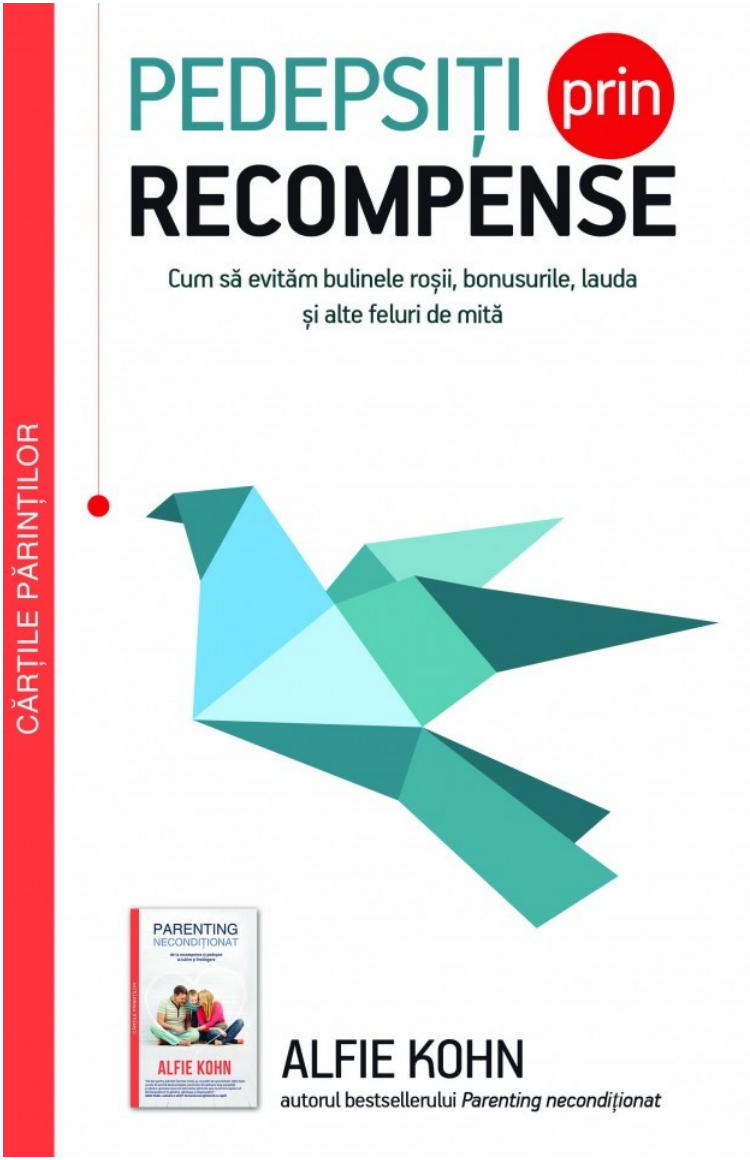
Strategia noastră fundamentală pentru creşterea copiilor, procesul de învăţare al elevilor şi conducerea angajaţilor se poate rezuma în doar cinci cuvinte: Fă aşa şi primeşti asta. Ademenim oamenii cu o bucată de zăhărel (de la dulciuri până la comisioanele din vânzări) într-un mod foarte similar celui în care am dresa un animal de casă.

În această carte deschizătoare de drumuri, Alfie Kohn ne arată că, deşi manipularea prin stimulente a oamenilor pare să aibă succes pe termen scurt, aceasta reprezintă o strategie care până la urmă eşuează, iar efectele sale nocive persistă un timp îndelungat. Locurile noastre de muncă şi sălile de clasă vor continua să decadă, argumentează autorul, până când vom pune sub semnul întrebării încrederea noastră într-o teorie a motivaţiei derivată din experimente făcuâc pe animale de laborator.

Extrăgând informaţii din sute de studii, Kohn demonstrează că oamenii chiar au rezultate mai slabe atunci când sunt momiţi cu bani, note sau alte stimulente. Dacă le promitem bunuri copiilor pentru a se comporta cum se cuvine, nu obţinem nimic mai mult decât o obedienţă temporară. Cu cât mai mult ne folosim de stimulări comportamentale artificiale, cu atât mai mult cei asupra cărora le aplicăm îşi pierd interesul faţă de subiectul mitei.

Recompensele şi pedepsele suni doar două faţete ale aceleiaşi monede – una fără putere prea mare de cumpărare. Se impune, arată Kolm, găsirea unei alternative la aceste două moduri de a controla oamenii. Ultimele capitole oferă un set practic de strategii pentru părinţi, profesori şi manageri, care depăşesc nivelul utilizării de recompense sau pedepse.

Condimentată cu umor şi exemple din viaţa de zi cu zi, Pedepsiţi prin recompense ne oferă o serie de argumente tulburătoare, imposibil de negat.



Mitul temei pentru acasă
Autor Alfie Kohn
Traducere din engleză de Elena Irimia

„Mitul temei pentru acasă este o analiză incisivă a unei practici atât de larg răspândite încât pierdem din vedere, deseori, adevăratul rol al educaţiei, dar şi propria capacitate de a raţiona şi de a ne îndoi. Autorul atrage atenţia asupra dezavantajelor pe care le pot avea temele: subminarea gândirii critice în favoarea memorării mecanice şi a atitudinii submisive, erodarea relaţiilor în familie, dispariţia timpului liber, subminarea independenţei copilului şi a încrederii adulţilor faţă de acesta. Kohn propune un alt mod de a aborda procesul de învăţare, atât cel şcolar cât şi cel petrecut acasă, care să respecte atât dragostea naturală de învăţătură a copiilor noştri, cât şi importanţa relaţiei din cadrul familiei.
Elena Irimia

„Kohn preia multe dintre convingerile împământenite despre temele pentru acasă şi le demontează, demonstrându-ne iar şi iar cât de puţine cercetări stau în realitate la baza tuturor acestor teorii validate drept adevăruri. Autorul aruncă umbra îndoielii asupra convingerilor generale conform cărora temele pentru acasă contribuie la performanţele şcolare, la îmbunătăţirea notelor, la fundamentarea caracterului elevului şi la toate celelalte aspecte bine cunoscute nouă. Şi. mai mult decât atât, este posibil ca temele pentru acasă să aibă efectul contrar şi să stârbească interesul copilului în ceea ce priveşte procesul de învăţare în sine. Esenţa pe care părinţii şi profesorii o desprind din paginile cărţii de faţă, este că ar trebui să ne îndoim de veridicitatea dogmatică a acestor teorii”.

San Diego Union Tribune

Soluţii blânde pentru somnul liniştit al bebeluşilor şi al copiilor

Autor: Sarah Ockwell-Smith

Traducere: Andreea Stănescu

Sunteţi epuizaţi din cauza trezirilor nocturne ale copilului sau frustraţi că adoarme greu?

Aţi prefera o abordare mai blândă pentru rezolvarea acestor probleme în locul tehnicilor de sleeptraining, cum sunt metoda plânsului controlat sau ridicarea şi punerea înapoi în pătuţ?

Sarah Ockwell-Smith, creatoarea conceptelor BabyCalm şi ToddlerCalm, oferă în acest volum soluţii pentru o abordare blândă a problemelor de somn tipice copiilor, de la naştere până la vârsta de cinci ani. Găsind echilibrul între nevoile părinţilor privaţi de somn şi ale copilului, Sarah oferă sfaturi viabile, bazate pe dovezi ştiinţifice. Printre subiectele atinse se numără:

— Ce ne arată de fapt studiile ştiinţifice cu privire la cât de mult trebuie să ne aşteptăm să doarmă bebeluşii şi copiii mici în fiecare etapă de creştere.

— De ce multe dintre sfaturile cu privire la somn sunt incorecte şi contraproductive.

— Ce putem învăţa din obiceiurile altor culturi.

— Cum să facem faţă problemelor uzuale, printre care trezirile frecvente, terorile nocturne şi udatul palului.

Veţi găsi recomandări practice pentru fiecare etapă de creştere şi pentru crearea ambianţei de somn perfecte, respectiv a unui ritual de culcare, pentru alimentaţie şi consecinţele acesteia asupra somnului, pentru folosirea corectă a obiectelor de tranziţie.

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Sarah Ockwell-Smith

Soluții blânde pentru somnul liniștit

al bebelușilor și al copiilor

Copii crescuţi cu blândeţe

Autor: Gill Rapley, Tracey Murkett

Traducător; Teodora Neagu

Învăţaţi cum să vă folosiţi de instinctele şi abilităţile naturale ale bebeluşului, pentru a-i oferi cel mai bun start în viaţă. Acest ghid practic şi plin de sensibilitate vă arată cum să vă lăsaţi ghidat de copil, pentru a putea dezvolta o relaţie solidă şi plină de iubire cu acesta, chiar de la naştere.

Aflaţi cum să:

— Înţelegeţi adevăratele nevoi ale bebeluşului vostru

— Recunoaşteţi ce încearcă să vă spună copilul

— Faceţi faţă somnului, hrănirii şi plânsului, cu blândeţe şi fără stres

— Susţineţi dorinţa naturală a bebeluşului de a învăţa

Copii crescuţi cu blândeţe vă va ajuta pe voi şi pe bebeluşul vostru să profitaţi la maxim de perioada critică de la naştere şi până când cel mic începe să meargă de-a buşelea, astfel încât să puneţi bazele perfecte pentru o copilărie calmă şi fericită.

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Gill Rapley & Tracey Murkett

Copii crescuți cu blândețe

Cum să ne creștem copiii lăsându-ne îndrumați de ei

Diversificarea naturală cel mai bine păstrat secret al părinţilor relaxaţi

Autor: Gill Rapley, Tracey Murkett

Traducător: Marin Tănăsescu

„Diversificarea naturală” descrie pas cu pas introducerea alimentelor solide în dieta copilului. Sfaturile oferite te vor ajuta să îl ajuţi pe cel mic să îşi dezvolte abilitatea de a mesteca, dexteritatea şi coordonarea ochi-mână. În plus, bebeluşul va învăţa să mănânce doar atât cât are nevoie, scăzând şansele de a deveni supraponderal la vârsta adultă.

Sfaturi scurte, concise, testate de mii de ani încoace şi despre care nu mai există dubii că nu ar funcţiona.

De ce aş cumpăra această curte?

Pentru că orice părinte îşi doreşte un copil sănătos. Iar alimentaţia şi obiceiurile alimentare sunt elemente fundamentale pentru o viaţă sănătoasă.

Metoda prezentată funcţionează fie că bebeluşul este alăptat, hrănit cu lapte formulă sau o combinaţie a celor două. Sfaturile, experienţa şi chiar şi sugestiile de meniu sunt potrivite atât pentru cei care au produse animale în meniul familiei cât şi pentru vegetarieni.

O carte scrisă de mame cu experienţă atât personală cât şi de consultanţi pe probleme de nutriţie ale copiilor.

CĂRȚILE PĂRINȚILOR
Gill Rapley & Tracey Murkett
Diversificarea naturală
Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați
mâncare sănătoasă & copii independenți

GHIDUL PENTRU ALĂPTARE AL DOCTORULUI JACK NEWMAN – Informaţii complete pentru mame şi specialişti

Autor: Dr. Jack Newman şi Teresa Pitman

Traducător: Sonda Watt.

Carmen Tărniceru

În acest ghid cuprinzător Dr. Jack Newman, o autoritate în domeniul îngrijirii copiilor şi Teresa Teresa Pitman, lider la Leche League Canada timp de aproape trei decenii, ne oferă informaţii practice despre alăptare, dar şi soluţii pentru problemele obişnuite care apar pe parcursul alăptării.

Deşi alăptarea este modul natural de hrănire a nou-născuţilor, nu este un proces care merge întotdeauna de la sine. Multe proaspete mame sunt descurajate de un început dificil sau de lipsa unor informaţii corecte cu privire la situaţiile neprevăzute.

În această ediţie actualizată a „Ghidului pentru alăptare al doctorului Jack Newman” cei doi experţi în domeniul alăptării ne oferă informaţii complete pentru următoarele situaţii:

— Cum să poziţionezi bine copilul la sân

— Ce poţi face când copilul refuză sânul;

— Cum să eviţi ragadele sau iritarea mameloanelor

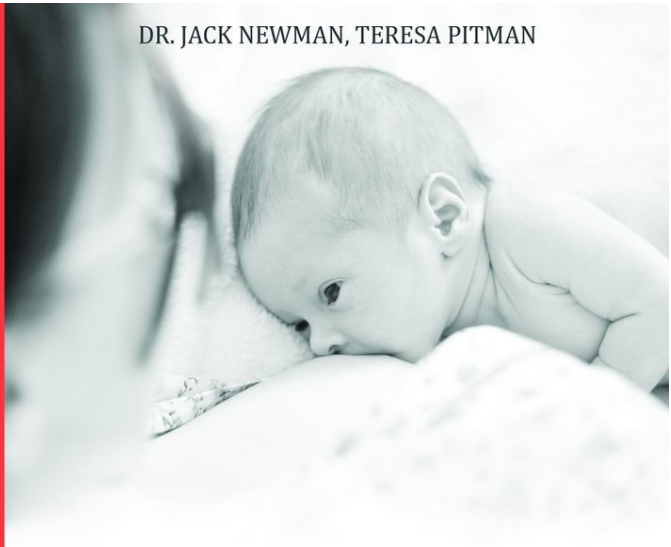
— Cum să te asiguri că bebeluşul primeşte suficient lapte;

— Alăptarea unui copil care are colici;

— Alăptarea nou-născuţilor prematuri sau cu nevoi speciale

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

DR. JACK NEWMAN, TERESA PITMAN



GHIDUL PENTRU ALĂPTARE
al doctorului
JACK NEWMAN

Informații complete pentru mame și specialiști

- Cel mai bun start în alăptare
- Prevenirea și gestionarea problemelor obișnuite
- Alăptarea nou-născuților prematuri sau cu nevoi speciale
- Alăptarea în timpul bolii sau pe perioada separării

Părinţi liniştiţi, fraţi fericiţi
Cum să creştem fraţi prieteni pe viaţă
Autor: Dr. Laura Markham
Traducător: Teodora Neagu

În cartea sa „*Părinţi liniştiţi, fraţi fericiţi*: *cum să creştem fraţi prieteni pe viaţă*” Laura Markham explică ce provocări există într-o familie cu mai mulţi copii şi cum părinţii trebuie să acţioneze pentru ca relaţia dintre fraţi şi armonia din familie să fie păstrată. Autoarea prezintă modalităţi simple şi blânde pentru a reduce certurile dintre fraţi şi oferă sfaturi pentru a crea o legătură trainică de prietenie şi iubire între ei. Sfaturile oferite se bazează pe studii ştiinţifice care explică importanţa conectării dintre părinţi şi copii şi cât de vitală este atmosfera armonioasă din familie pentru ca fraţii să aibă o relaţie de prietenie şi dragoste.

Dacă sunteţi obosit de lupte pentru putere, certuri şi conflicte atunci „*Părinţi liniştiţi, fraţi fericiţi*: *cum să creştem fraţi prieteni pe viaţă*” este cartea pe care trebuie să o citiţi.

Dr. Laura Markham este expertul de parenting numărul unu din SUA. Ea este psiholog clinician şi are un doctorat la Universitatea Columbia. Pe site-ul ei ahaparenting oferă informaţii diverse despre creşterea şi educaţia copiilor de toate vârstele.

„Indiferent dacă abia începeţi să vă gândiţi la un al doilea copil sau dacă sunteţi deja epuizat de certurile continue dintre fraţi, această carte vi se adresează. Am fost impresionat de cantitatea de înţelepciune, compasiune şi de idei practice cuprinse între paginile sale.

Înţelepciunea începe din momentul în care ne aminteşte cu blândeţe că Dacă ne dorim să aducem schimbări pline de sens relaţiilor dintre copii noştri, trebuie să începem cu noi înşine. Compasiunea se regăseşte în empatia Dr. Markham pentru toţi actorii implicaţi – inclusiv pentru părinţii furioşi sau îngrijoraţi. Iar ideile nu sunt doar practice şi uşor de aplicat – multe dintre ele sunt de-a dreptul amuzante. Veţi râde cu voce tare citindu-le şi toată lumea va râde atunci când veţi încerca să le puneţi în aplicare. Nu ar fi aceasta o schimbare binevenită după multe certuri şi bătăi?”